1862

ALMANACH

DE

L'HYGIÈNE

ART DE

CONSERVER LA SANTÉ

RÉSUMÉ

D'après les travaux scientifiques les plus modernes et les plus sérieux

Mieux vaut régime que médecine.
VOLTAIRE

PRIX : 50 CENT.

PARIS
DÉPOT CENTRAL DES ALMANACHS
18, RUE DE SEINE, 18

1862

1862

ALMANACH
DE
L'HYGIÈNE

ART DE

CONSERVER LA SANTÉ

RÉSUMÉ

D'APRÈS LES TRAVAUX SCIENTIFIQUES LES PLUS MODERNES
ET LES PLUS SÉRIEUX

> Mieux vaut régime que médecine.
>
> VOLTAIRE.

PARIS
DÉPOT CENTRAL DES ALMANACHS
18, RUE DE SEINE, 18

1862

PARIS. — IMP. SIMON RAÇON ET COMP., RUE D'ERFURTH, 1.



1862 — JANVIER

JOURS	SAINTS	J. de L.	SOLEIL lever	SOLEIL couch.	LUNE lever	LUNE coucher
1 mer.	Circoncision.	1	7 56	4 12	8 30 matin.	5 31 soir.
2 jeu.	s. Basile, *év.*	2	7 56	4 13	9 1	6 51
3 ven.	ste Geneviève.	3	7 56	4 14	9 28	8 7
4 sam.	s. Rigobert.	4	7 56	4 15	9 50	9 20
5 Dim.	s. Siméon.	5	7 56	4 16	10 8	10 30
6 lun.	Epiphanie.	6	7 55	4 17	10 27	11 38
7 mar.	s. Théaulon.	7	7 55	4 18	10 46	— —
8 mer.	s. Lucien.	8	7 55	4 20	11 7	0 45 matin.
9 jeu.	s. Furcy.	9	7 54	4 21	11 30	1 50
10 ven.	s. Paul, *ermite.*	10	7 54	4 22	11 39	2 55
11 sam.	s. Théodose.	11	7 53	4 24	0 33 soir.	3 58
12 Dim.	s. Arcade.	12	7 53	4 25	1 15	4 57
13 lun.	Baptême de N. S.	13	7 52	4 26	2 6	5 50
14 mar.	s. Hilaire.	14	7 52	4 28	3 6	6 36
15 mer	s. Maur.	15	7 51	4 29	4 11	7 14
16 jeu.	s. Guillaume.	16	7 50	4 30	5 21	7 45
17 ven.	s. Antoine.	17	7 49	4 32	6 34	8 11
18 sam.	C. s. Pierre.	18	7 48	4 33	7 48	8 35
19 Dim.	s. Sulpice.	19	7 48	4 35	9 3	8 55
20 lun.	s. Sébastien.	20	7 47	4 36	10 18	9 17
21 mar.	ste Agnès.	21	7 46	4 38	11 34	9 38
22 mer.	s. Vincent.	22	7 45	4 40	— —	10 0
23 jeu.	s. Ildefonse.	23	7 44	4 41	0 53 matin.	10 22
24 ven.	s. Babylas.	24	7 43	4 43	2 12	11 3
25 sam.	Conversion s. Paul.	25	7 42	4 44	3 29	11 48
26 Dim.	ste Paule.	26	7 40	4 46	4 39	0 44 soir.
27 lun.	ste Julienne.	27	7 39	4 47	5 36	1 50
28 mar.	s. Charlemagne.	28	7 38	4 49	6 22	3 4
29 mer.	s. François de Sales.	29	7 37	4 51	6 59	4 23
30 jeu.	ste Bathilde.	1	7 35	4 52	7 28	5 41
31 ven.	s. Pierre Nol.	2	7 34	4 54	7 51	6 58

Premier Quartier le 7, à 10 h. 56 m. du soir.
Pleine Lune le 16, à 2 h. 4 m. du matin.
Dernier Quartier le 23, à 6 h. 45 m. du matin.
Nouvelle Lune le 30, à 2 h. 59 m. du matin.

FÉVRIER

JOURS	SAINTS	J. de L.	SOLEIL lever	SOLEIL couch.	LUNE lever	LUNE coucher
1 sam.	s. Ignace.	3	7 33	4 56	8 11 matin.	8 9 soir.
2 Dim.	Purification.	4	7 31	4 57	8 30	9 18
3 lun.	s. Blaise.	5	7 30	4 59	8 50	10 27
4 mar.	s. Gilbert.	6	7 29	5 1	9 11	11 34
5 mer.	ste Agathe.	7	7 27	5 2	9 34	— —
6 jeu.	s. Wast.	8	7 26	5 4	10 0	0 59 matin.
7 ven.	s. Romuald.	9	7 24	5 6	10 31	1 43
8 sam.	s. Jean de M.	10	7 22	5 7	11 9	2 44
9 Dim.	ste Apolline.	11	7 21	5 9	11 56	3 40
10 lun.	ste Scholastique.	12	7 19	5 11	0 52 soir.	4 29
11 mar.	s. Séverin.	13	7 18	5 12	1 55	5 11
12 mer.	ste Eulalie.	14	7 16	5 14	3 4	5 45
13 jeu.	s. Lezin.	15	7 14	5 15	4 16	6 13
14 ven.	s. Valentin.	16	7 13	5 17	5 30	6 38
15 sam.	s. Faustin.	17	7 11	5 19	6 45	7 1
16 Dim.	s. Onésime. *Septuag.*	18	7 9	5 20	8 3	7 22
17 lun.	s. Sylvain.	19	7 7	5 22	9 22	7 44
18 mar.	s. Siméon.	20	7 5	5 24	10 41	8 7
19 mer.	s. Gabriel.	21	7 4	5 25	— —	8 33
20 jeu.	s. Eucher.	22	7 2	5 27	0 1 matin.	9 6
21 ven.	s. Pépin.	23	7 0	5 29	1 18	9 47
22 sam.	C. s. Pierre.	24	6 58	5 30	2 28	10 38
23 Dim.	ste Isabelle. *Sexag.*	25	6 56	5 32	3 28	11 40
24 lun.	s. Matthias.	26	6 54	5 33	4 18	0 50 soir.
25 mar.	ste Taraise.	27	6 52	5 35	4 57	2 5
26 mer.	s. Alexis.	28	6 50	5 37	5 28	3 21
27 jeu.	s. Léandre.	29	6 48	5 38	5 35	4 35
28 ven.	s. Romain.	30	6 47	5 40	6 16	5 49

P. Q. le 6, à 8 h. 20 m. du soir.
P. L. le 14, à 5 h. 15 m. du soir.
D. Q. le 21, à 2 h. 26 m. du soir.
N. L. le 28, à 4 h. 59 m. du soir.

MARS

JOURS	SAINTS	J. de L.	SOLEIL lever	SOLEIL couch.	LUNE lever	LUNE coucher
1 sam.	s. Aubin.	1	6 45	5 41	6 35 matin.	6 59 soir.
2 Dim.	s. Simplice. *Quinq.*	2	6 43	5 43	6 54	8 8
3 lun.	ste Cunégonde.	3	6 41	5 45	7 14	9 17
4 mar.	s. Casimir. *M. G.*	4	6 39	5 46	7 36	10 24
5 mer.	s. Drausin. *Cendres.*	5	6 37	5 48	8 2	11 28
6 jeu.	ste Colette.	6	6 34	5 49	8 32	— —
7 ven.	s. Thomas.	7	6 32	5 51	9 6	0 30 matin.
8 sam.	s. Jean de D.	8	6 30	5 52	9 49	1 29
9 Dim.	ste Françoise. *Quadrag.*	9	6 28	5 54	10 40	2 21
10 lun.	s. Taraise.	10	6 26	5 56	11 39	3 5
11 mar.	40 Martyrs.	11	6 24	5 57	0 44 soir.	3 42
12 mer.	s. Pol., év. *Q. T.*	12	6 22	5 59	1 54	4 13
13 jeu.	ste Euphrasie.	13	6 20	6 0	3 7	4 39
14 ven.	s. Lubin.	14	6 18	6 2	4 22	5 2
15 sam.	s. Longin.	15	6 16	6 3	5 40	5 24
16 Dim.	s. Cyriaque. *Reminis.*	16	6 14	6 5	6 59	5 46
17 lun.	s. Abraham.	17	6 12	6 6	8 20	6 10
18 mar.	s. Alexandre.	18	6 10	6 8	9 43	6 36
19 mer.	s. Joseph.	19	6 8	6 9	11 3	7 8
20 jeu.	s. Joachim.	20	6 5	6 11	— —	7 46
21 ven.	s. Benoît.	21	6 3	6 12	0 17 matin.	8 34
22 sam.	s. Lée.	22	6 1	6 14	1 22	9 34
23 Dim.	s. Victor. *Oculi.*	23	5 59	6 15	2 16	10 42
24 lun.	s. Gabriel.	24	5 57	6 17	2 58	11 57
25 mar.	*Annonciation.*	25	5 55	6 18	3 30	1 10 soir.
26 mer.	s. Ludger.	26	5 53	6 20	3 57	2 23
27 jeu.	s. Rupert.	27	5 51	6 21	4 20	3 35
28 ven.	s. Gontran.	28	5 49	6 23	4 40	4 46
29 sam.	s. Eustache.	29	5 46	6 24	4 59	5 54
30 Dim.	Rieule. *Lætare.*	1	5 44	6 26	5 19	7 3
31 lun.	s. Gui.	2	5 42	6 27	5 40	8 9

Le Printemps commence le 20 mars à 8 h. 53 m. du soir.

P. Q. le 8, à 5 h. 30 m. du soir.

P. L. le 16, à 5 h. 26 m. du matin.

D. Q. le 22, à 10 h. 0 m. du soir.

N. L. le 30, à 7 h. 55 m. du matin.

AVRIL

JOURS	SAINTS	J. de L.	SOLEIL lever	SOLEIL couch.	LUNE lever	LUNE coucher
1 mar.	s. Hugues.	3	5 40	6 29	6 5 matin.	9 14 soir.
2 mer.	s. François de Paule.	4	5 38	6 30	6 33	10 18
3 jeu.	s. Richard.	5	5 36	6 32	7 6	11 18
4 ven.	s. Elphège.	6	5 34	6 33	7 45	— —
5 sam.	s. Ambroise.	7	5 32	6 35	8 32	0 12 matin.
6 Dim.	s. Prudent. *Passion.*	8	5 30	6 36	9 27	0 58
7 lun.	s. Hégésippe.	9	5 28	6 38	10 29	1 36
8 mar.	s. Edèze.	10	5 26	6 39	11 35	2 9
9 mer.	ste Marie Egypt.	11	5 24	6 41	0 44 soir.	2 37
10 jeu.	ste Azelie.	12	5 22	6 42	1 57	3 2
11 ven.	s. Jules.	13	5 20	6 44	3 14	3 25
12 sam.	ste Godebert.	14	5 18	6 45	4 32	3 48
13 Dim.	s. Lubin. *Rameaux.*	15	5 16	6 46	5 53	4 10
14 lun.	s. Justin.	16	5 14	6 48	7 16	4 34
15 mar.	s. Paterne.	17	5 12	6 49	8 39	5 5
16 mer.	s. Fructueux.	18	5 10	6 51	9 59	5 41
17 jeu.	s. Anicet.	19	5 8	6 52	11 11	6 27
18 ven.	s. Parfait. *Vendr. Saint.*	20	5 6	6 54	— —	7 25
19 sam.	s. Léon.	21	5 4	6 55	0 10 matin.	8 32
20 Dim.	PAQUES.	22	5 2	6 57	0 56	9 46
21 lun.	ste Ildegonde.	23	5 0	6 58	1 33	11 1
22 mar.	ste Opportune.	24	4 58	7 0	2 1	0 15 soir.
23 mer.	s. Georges.	25	4 56	7 1	2 25	1 27
24 jeu.	s. Robert.	26	4 54	7 3	2 46	2 38
25 ven.	s. Marc.	27	4 53	7 4	3 5	3 46
26 sam.	s. Clet.	28	4 51	7 6	3 24	4 53
27 Dim.	s. Anthime. *Quasim.*	29	4 49	7 7	3 44	5 59
28 lun.	s. Polycarpe.	30	4 47	7 9	4 8	7 5
29 mar.	s. Vital.	1	4 45	7 10	4 35	8 8
30 mer.	s. Eutrope.	2	4 44	7 11	5 6	9 9

P. Q. le 7, à 0 h. 23 m. du soir.
P. L. le 14, à 3 h. 7 m. du soir.
D. Q. le 21, à 6 h. 12 m. du matin.
N. L. le 28, à 11 h. 36 m. du soir.

MAI

JOURS	SAINTS	J. de L.	SOLEIL lever	SOLEIL couch.	LUNE lever	LUNE coucher
1 jeu.	s. Philippe.	3	4 42	7 13	5 44 matin.	10 5 soir.
2 ven.	s. Athanase.	4	4 40	7 14	6 28	10 53
3 sam.	Inv. ste Croix.	5	4 39	7 16	7 20	11 34
4 Dim.	ste Monique.	6	4 37	7 17	8 19	— —
5 lun.	s. Augustin.	7	4 35	7 19	9 23	0 8 matin.
6 mar.	s. Jean-P.-Lat.	8	4 34	7 20	10 51	0 36
7 mer.	s. Stanislas.	9	4 32	7 21	11 40	1 1
8 jeu.	s. Désiré.	10	4 31	7 23	0 52 soir.	1 24
9 ven.	s. Grégoire.	11	4 29	7 24	2 6	1 47
10 sam.	s. Gordien.	12	4 28	7 26	3 23	2 10
11 Dim.	s. Mamert.	13	4 26	7 27	4 44	2 33
12 lun.	s. Porphyre.	14	4 25	7 28	6 7	2 59
13 mar.	s. Servais.	15	4 23	7 30	7 30	3 31
14 mer.	s. Erambert.	16	4 22	7 31	8 47	4 12
15 jeu.	ste Delphine.	17	4 21	7 32	9 54	5 6
16 ven.	s. Honoré.	18	4 19	7 34	10 47	6 13
17 sam.	s. Pascal.	19	4 18	7 35	11 29	7 28
18 Dim.	s. Eric.	20	4 17	7 36	— —	8 45
19 lun.	s. Yves.	21	4 16	7 38	0 2 matin.	10 2
20 mar.	s. Bernard.	22	4 14	7 39	0 29	11 17
21 mer.	ste Virginie.	23	4 13	7 40	0 52	0 29 soir.
22 jeu.	ste Julie.	24	4 12	7 41	1 12	1 38
23 ven.	s. Didier.	25	4 11	7 43	1 32	2 45
24 sam.	ste Jeanne.	26	4 10	7 44	1 53	3 51
25 Dim.	s. Urbain.	27	4 9	7 45	2 14	4 57
26 lun.	s. Adolphe. *Rogat.*	28	4 8	7 46	2 39	6 1
27 mar.	s. Hildev.	29	4 7	7 47	3 9	7 3
28 mer.	s. Germain.	30	4 6	7 48	3 44	8 0
29 jeu.	ASCENSION.	1	4 5	7 49	4 26	8 51
30 ven.	ste Emilie.	2	4 5	7 50	5 16	9 34
31 sam.	ste Pétronille.	3	4 4	7 51	6 13	10 11

P. Q. le 7, à 3 h. 33 m. du matin.
P. L. le 13, à 11 h. 8 m. du soir.
D. Q. le 20, à 3 h. 47 m. du soir.
N. L. le 28, à 3 h. 35 m. du soir.

JUIN

JOURS	SAINTS	J. de L.	SOLEIL lever	SOLEIL couch.	LUNE lever	LUNE coucher
1 Dim.	s. Thierri.	4	4 3	7 52	7 17 matin	10 42 soir
2 lun.	s. Potin.	5	4 2	7 53	8 22	11 6
3 mar.	ste Clotilde.	6	4 2	7 54	9 29	11 30
4 mer.	s. Quirin.	7	4 1	7 55	10 38	11 51
5 jeu.	s. Boniface.	8	4 1	7 56	11 49	— —
6 ven.	s. Claude.	9	4 0	7 57	1 1 soir	0 12 matin
7 sam.	s. Paul. *V. J.*	10	4 0	7 58	2 17	0 33
8 Dim.	PENTECOTE.	11	3 59	7 58	3 37	0 58
9 lun.	s. Prime.	12	3 59	7 59	4 59	1 26
10 mar.	s. Landri.	13	3 59	8 0	6 19	2 2
11 mer.	s. Barnabé. *Q. T.*	14	3 58	8 0	7 32	2 49
12 jeu.	s. Basilide.	15	3 58	8 1	8 34	3 49
13 ven.	s. Antoine de Padoue.	16	3 58	8 2	9 22	5 1
14 sam.	s. Ruffin.	17	3 58	8 2	9 59	6 20
15 Dim.	s. Modeste. *Trinité.*	18	3 58	8 3	10 29	7 41
16 lun.	s. Fargeau.	19	3 58	8 3	10 54	8 59
17 mar.	s. Avit.	20	3 58	8 3	11 16	10 13
18 mer.	ste Marine.	21	3 58	8 4	11 36	11 25
19 jeu.	Fête-Dieu.	22	3 58	8 4	11 55	0 35 soir
20 ven.	s. Silvère.	23	3 58	8 4	— —	1 42
21 sam.	s. Leufroy.	24	3 58	8 5	0 17 matin	2 48
22 Dim.	s. Paulin.	25	3 58	8 5	0 42	3 53
23 lun.	s. Félix.	26	3 58	8 5	1 10	4 55
24 mar.	s. *Jean-Baptiste.*	27	3 59	8 5	1 43	5 54
25 mer.	s. Prosper.	28	3 59	8 5	2 24	6 48
26 jeu.	s. Babolein.	29	3 59	8 5	3 12	7 34
27 ven.	s. Crescent.	1	4 0	8 5	4 7	8 12
28 sam.	s. Irénée.	2	4 0	8 5	5 8	8 44
29 Dim.	s. *Pierre*, s. *Paul.*	3	4 1	8 5	6 13	9 12
30 lun.	Conversion de s. Paul.	4	4 1	8 5	7 20	9 36

L'été commence le 21 juin, à 5 h. 30 m. du soir.

P. Q. le 5, à 2 h. 52 m. du soir.
P. L. le 12, à 6 h. 26 m. du matin.
D. Q. le 19, à 3 h. 20 m. du matin.
N. L. le 27, à 7 h. 3 m. du matin.

JUILLET

JOURS	SAINTS	J. de L.	SOLEIL lever	SOLEIL couch.	LUNE lever	LUNE coucher
1 mar.	s. Martial.	5	4 2	8 5	8 28 matin.	9 57 soir.
2 mer.	Visitation de N. D.	6	4 3	8 4	9 37	10 18
3 jeu.	s. Anatole.	7	4 3	8 4	10 48	10 39
4 ven.	Trans. de S. Martin.	8	4 4	8 4	0 2 soir.	11 2
5 sam.	ste Zoé, *m*.	9	4 5	8 3	1 19	11 28
6 Dim.	s. Tranquille.	10	4 6	8 3	2 37	11 59
7 lun.	ste Aubierge.	11	4 6	8 2	3 55	— —
8 mar.	ste Priscille.	12	4 7	8 2	5 9	0 39 matin.
9 mer.	ste Véronique.	13	4 8	8 1	6 16	1 31
10 jeu.	ste Félicité.	14	4 9	8 1	7 12	2 36
11 ven.	Trans. de s. Benoît.	15	4 10	8 0	7 56	3 51
12 sam.	s. Gualbert.	16	4 11	7 59	8 30	5 11
13 Dim.	s. Turiaf.	17	4 12	7 58	8 57	6 31
14 lun.	s. Bonaventure.	18	4 13	7 58	9 19	7 49
15 mar.	s. Henri.	19	4 14	7 57	9 39	9 5
16 mer.	*N. D. du M. C.*	20	4 15	7 56	10 0	10 17
17 jeu.	s. Alexis.	21	4 16	7 55	10 22	11 27
18 ven.	s. Clair.	22	4 17	7 54	10 46	0 35 soir.
19 sam.	s. Vincent de Paul.	23	4 18	7 53	11 2	1 41
20 Dim.	ste Marguerite.	24	4 19	7 52	11 43	2 45
21 lun.	s. Victor.	25	4 20	7 51	— —	3 45
22 mar.	ste Madeleine.	26	4 22	7 50	0 20 matin.	4 40
23 mer.	ste Apollinaire.	27	4 23	7 49	1 5	5 29
24 jeu.	ste Christine, *v*.	28	4 24	7 48	1 58	6 11
25 ven.	s. Jacques, s. Christ.	29	4 25	7 46	2 58	6 46
26 sam.	Trans. de S. Marc.	30	4 26	7 45	4 2	7 16
27 Dim.	s. Pantaléon.	1	4 28	7 44	5 9	7 41
28 lun.	ste Anne.	2	4 29	7 43	6 18	8 3
29 mar.	ste Marthe.	3	4 30	7 41	7 29	8 24
30 mer.	s. Abdon.	4	4 32	7 40	8 41	8 45
31 jeu.	s. Germain l'Auxerrois.	5	4 33	7 38	9 54	9 6

P. Q. le 4, à 11 h. 0 m. du soir.
P. L. le 11, à 1 h. 48 m. du soir.
D. Q. le 18, à 5 h. 22 m. du soir.
N. L. le 26, à 9 h. 14 m. du soir.

AOUT

JOURS	SAINTS	J. de L.	SOLEIL lever	SOLEIL couch.	LUNE lever	LUNE coucher
1 ven.	s. Pierre ès Liens.	6	4 34	7 37	11 m. soir. 8	9 soir. 30
2 sam.	s. Etienne.	7	4 35	7 36	0 23	10 0
3 Dim.	Inv. de s. Etienne.	8	4 37	7 34	1 40	10 37
4 lun.	s. Dominique.	9	4 38	7 33	2 54	11 22
5 mar.	s. Yon, *m.*	10	4 40	7 31	4 2	— —
6 mer.	Transfig. de N. S.	11	4 41	7 29	5 1	0 matin. 18
7 jeu.	s. Gaëtan.	12	4 42	7 28	5 48	1 27
8 ven.	s. Justin.	13	4 44	7 26	6 25	2 44
9 sam.	s. Spire, *v.*	14	4 45	7 25	6 55	4 4
10 Dim.	s. Laurent.	15	4 46	7 23	7 20	5 23
11 lun.	Susc. de la ste Croix.	16	4 48	7 21	7 42	6 41
12 mar.	ste Claire.	17	4 49	7 20	8 4	7 56
13 mer.	s. Hippolyte	18	4 51	7 18	8 26	9 8
14 jeu.	s. Eusèbe. *V. J.*	19	4 52	7 16	8 48	10 17
15 ven.	ASSOMPTION.	20	4 53	7 14	9 13	11 25
16 sam.	s. Roch.	21	4 55	7 12	9 43	0 soir. 31
17 Dim.	s. Mamert.	22	4 56	7 11	10 19	1 34
18 lun.	ste Hélène.	23	4 58	7 9	11 1	2 31
19 mar.	s. Louis, *év.*	24	4 59	7 7	11 51	3 22
20 mer.	s. Bernard.	25	5 0	7 5	— —	4 6
21 jeu.	s. Privat.	26	5 2	7 3	0 matin. 48	4 44
22 ven.	s. Symphorien.	27	5 3	7 1	1 51	5 16
23 sam.	s. Sidoine, *év.*	28	5 5	6 59	2 57	5 43
24 Dim.	s. Barthélemi.	29	5 6	6 57	4 6	6 7
25 lun.	s. Louis, *roi.*	1	5 8	6 55	5 16	6 29
26 mar.	s. Zéphirin.	2	5 9	6 53	6 28	6 51
27 mer.	s. Césaire.	3	5 11	6 51	7 41	7 13
28 jeu.	s. Augustin.	4	5 12	6 49	8 56	7 37
29 ven.	Décollation de s. J. B.	5	5 13	6 47	10 12	8 6
30 sam.	s. Fiacre.	6	5 15	6 45	11 29	8 41
31 Dim.	s. Ovide.	7	5 16	6 43	10 s 44	9 23

P. Q. le 3, à 5 h. 5 m. du matin.
P. L. le 9, à 10 h. 2 m. du soir.
D. Q. le 17, à 9 h. 57 m. du matin.
N. L. le 25, à 9 h. 49 m. du matin.

SEPTEMBRE

JOURS	SAINTS	J. de L.	SOLEIL lever	SOLEIL couch.	LUNE lever	LUNE coucher
1 lun.	s. Leu, s. Gilles.	8	5 18	6 41	1 53 soir.	10 15 soir.
2 mar.	s. Lazare.	9	5 19	6 39	2 53	11 17
3 mer.	s. Grégoire.	10	5 20	6 37	3 45	— —
4 jeu.	ste Rosalie.	11	5 22	6 35	4 23	0 28 matin.
5 ven.	s. Bertin.	12	5 23	6 33	4 56	1 44
6 sam.	s. Onésipe.	13	5 25	6 31	5 23	3 2
7 Dim.	s. Cloud.	14	5 26	6 29	5 46	4 19
8 lun.	Nativité de la Vierge.	15	5 27	6 27	6 8	5 34
9 mar.	s. Omer, *év.*	16	5 29	6 25	6 29	6 47
10 mer.	ste Pulchérie.	17	5 30	6 23	6 51	7 59
11 jeu.	s. Patient.	18	5 32	6 21	7 15	9 9
12 ven.	s. Cerdot.	19	5 33	6 18	7 43	10 16
13 sam.	s. Aimé.	20	5 34	6 16	8 17	11 20
14 Dim.	Exalt. de la ste Croix.	21	5 36	6 14	8 57	0 19 soir.
15 lun.	s. Nicomède.	22	5 37	6 12	9 44	1 13
16 mar.	s. Cyprien.	23	5 39	6 10	10 37	2 0
17 mer.	s. Lambert. *Q. T.*	24	5 40	6 8	11 36	2 41
18 jeu.	s. Jean C.	25	5 42	6 6	— —	3 15
19 ven.	s. Janvier.	26	5 43	6 4	0 41 matin.	3 43
20 sam.	s. Eustache.	27	5 44	6 2	1 49	4 8
21 Dim.	s. Matthieu.	28	5 46	5 59	2 58	4 31
22 lun.	s. Maurice.	29	5 47	5 57	4 9	4 54
23 mar.	ste Thècle.	30	5 49	5 55	5 23	5 17
24 mer.	s. Andoche.	1	5 50	5 53	6 39	5 42
25 jeu.	s. Firmin.	2	5 52	5 51	7 56	6 9
26 ven.	ste Justine.	3	5 53	5 49	9 14	6 41
27 sam.	s. Côme et s. Damien.	4	5 55	5 47	10 31	7 21
28 Dim.	s. Céran.	5	5 56	5 44	11 44	8 12
29 lun.	s. Michel, Arch.	6	5 57	5 42	0 48 soir.	9 12
30 mar.	s. Jérôme.	7	5 59	5 40	1 42	10 20

L'automne commence le 23 septembre à 7 h. 36 m. du matin.

P. Q. le 1, à 10 h. 20 m. du soir.
P. L. le 8, à 8 h. 6 m. du matin.
D. Q. le 16, à 4 h. 31 m. du matin.
N. L. le 23, à 9 h. 6 m. du soir.
P. Q. le 30, à 4 h. 18 m. du soir.

OCTOBRE

JOURS	SAINTS	J. de L.	SOLEIL lever	SOLEIL couch.	LUNE lever	LUNE coucher
1 mer.	s. Rémy, *év.*	8	6 0	5 38	2 soir. 25	11 soir. 34
2 jeu.	sts Anges gardiens.	9	6 2	5 36	2 59	— —
3 ven.	s. Denis, *ar.*	10	6 3	5 34	3 26	0 matin. 50
4 sam.	s. François d'Assise.	11	6 5	5 32	3 49	2 5
5 DIM.	ste Aure, *v.*	12	6 6	5 30	4 10	3 19
6 lun.	s. Bruno.	13	6 8	5 28	4 31	4 31
7 mar.	s. Serge et s. Bastien.	14	6 9	5 26	4 54	5 42
8 mer.	ste Thaïs.	15	6 12	5 24	5 19	6 51
9 jeu.	s. Denis, *év.*	16	6 12	5 22	5 46	7 59
10 ven.	s. Géréon.	17	6 14	5 20	6 17	9 5
11 sam.	s. Venant.	18	6 15	5 18	6 54	10 7
12 DIM.	s. Wilfride.	19	6 17	5 15	7 38	11 3
13 lun.	s. Edouard.	20	6 18	5 13	8 28	11 52
14 mar.	s. Caliste.	21	6 20	5 12	9 25	0 soir. 35
15 mer.	ste Thérèse.	22	6 21	5 10	10 26	1 11
16 jeu.	s. Léopold.	23	6 23	5 8	11 31	1 42
17 ven.	s. Cerboney.	24	6 25	5 6	— —	2 9
18 sam.	s. Luc, *évangéliste.*	25	6 26	5 4	0 matin. 38	2 33
19 DIM.	s. Savinien.	26	6 28	5 2	1 48	2 56
20 lun.	s. Sendou.	27	6 29	5 0	3 0	3 18
21 mar.	ste Ursule.	28	6 31	4 58	4 15	3 41
22 mer.	s. Mellon.	29	6 32	4 56	5 31	4 7
23 jeu.	s. Hilarion.	1	6 34	4 54	6 49	4 38
24 ven.	s. Magloire.	2	6 35	4 52	8 9	5 16
25 sam.	s. Crépin et s. Cr.	3	6 37	4 51	9 27	6 4
26 DIM.	s. Rustique.	4	6 39	4 49	10 38	7 3
27 lun.	s. Frumence, *v.*	5	6 40	4 47	11 38	8 11
28 mar.	s. Simon et s. Jude.	6	6 42	4 45	0 soir. 23	9 24
29 mer.	s. Faron, *év.*	7	6 43	4 44	0 58	10 41
30 jeu.	s. Lucain.	8	6 45	4 42	1 27	11 57
31 ven.	s. Quentin. *V. J.*	9	6 47	4 40	1 53	— —

P. L. le 7, à 8 h. 54 m. du soir.
D. Q. le 15, à 11 h. 51 m. du soir.
N. L. le 23, à 7 h. 45 m. du matin.
P. Q. le 29, à 11 h. 53 m. du soir.

NOVEMBRE

JOURS	SAINTS	J. de L.	SOLEIL lever	SOLEIL couch.	LUNE lever	LUNE coucher
1 sam.	TOUSSAINT.	10	6 48	4 39	2 16 soir.	1 10 matin.
2 Dim.	Trépassés.	11	6 50	4 37	2 37	2 21
3 lun.	s. Marcel.	12	6 51	4 35	2 58	3 30
4 mar.	s. Charles.	13	6 53	4 34	3 21	4 39
5 mer.	ste Bertilde.	14	6 55	4 32	3 48	5 47
6 jeu.	s. Léonard.	15	6 56	4 31	4 18	6 53
7 ven.	s. Willebrod.	16	6 58	4 29	4 53	7 56
8 sam.	stes Reliques.	17	7 0	4 28	5 34	8 54
9 Dim.	s. Mathurin.	18	7 1	4 26	6 21	9 46
10 lun.	s. Léon.	1	7 3	4 25	7 15	10 31
11 mar.	s. Martin.	20	7 4	4 23	8 15	11 10
12 mer.	s. René, *év.*	21	7 6	4 22	9 18	11 42
13 jeu.	s. Brice, *év.*	22	7 7	4 21	10 23	0 10 soir.
14 ven.	s. Achille.	23	7 9	4 20	11 30	0 34
15 sam.	s. Eugène.	24	7 11	4 18	— —	0 56
16 Dim.	s. Eucher.	25	7 12	4 17	0 38 matin.	1 18
17 lun.	s. Agnan.	26	7 14	4 16	1 49	1 39
18 mar.	ste Aude.	27	7 15	4 15	3 3	2 3
19 mer.	ste Elisabeth.	28	7 17	4 14	4 19	2 32
20 jeu.	s. Edmond.	29	7 18	4 13	5 39	3 7
21 ven.	Présent. de la Vierge.	30	7 20	4 12	6 59	3 51
22 sam.	ste Cécile.	1	7 21	4 11	8 14	4 46
23 Dim.	s. Clément.	2	7 23	4 10	9 20	5 52
24 lun.	ste Flore.	3	7 24	4 9	10 15	7 7
25 mar.	ste Catherine.	4	7 26	4 8	10 58	8 25
26 mer.	ste Geneviève A.	5	7 27	4 7	11 30	9 43
27 jeu.	s. Sosthène.	6	7 29	4 7	11 56	10 59
28 ven.	s. Séverin.	7	7 30	4 6	0 20 soir.	— —
29 sam.	s. Saturnin.	8	7 31	4 5	0 42	0 12 mat.
30 Dim.	s. André. *Av.*	9	7 33	4 5	1 4	1 22

P. L. le 6, à 0 h. 58 m. du soir.
D. Q. le 14, à 6 h. 19 m. du soir.
N. L le 21, à 6 h. 23 m. du soir.
P. Q. le 28, à 10 h. 11 m. du matin.

DÉCEMBRE

JOURS	SAINTS	J. de L.	SOLEIL lever	SOLEIL couch.	LUNE lever	LUNE coucher
1 lun.	s. Eloi, *év.*	10	7 34	4 4	1 26 soir.	2 21 matin.
2 mar.	s. François-Xavier.	11	7 35	4 4	1 51	3 38
3 mer.	ste Amélie.	12	7 37	4 3	2 19	4 44
4 jeu.	ste Barbe.	13	7 38	4 3	2 52	5 48
5 ven.	s. Sabas. *A.*	14	7 39	4 2	3 31	6 47
6 sam.	s. Nicolas.	15	7 40	4 2	4 17	7 41
7 Dim.	ste Fare, *v.*	16	7 41	4 2	5 10	8 29
8 lun.	*Conception de N. D.*	17	7 42	4 2	6 7	9 10
9 mar.	ste Léocadie.	18	7 43	4 1	7 8	9 44
10 mer.	ste Valère.	19	7 44	4 1	8 11	10 13
11 jeu.	s. Fuscien.	20	7 45	4 1	9 16	10 39
12 ven.	s Damas.	21	7 46	4 1	10 23	11 1
13 sam.	ste Luce, *v.*	22	7 47	4 1	11 32	11 21
14 Dim.	s. Nicaise.	23	7 48	4 1	— —	11 42
15 lun.	s. Mesmin.	24	7 49	4 2	0 42 matin.	0 4 soir.
16 mar.	ste Adélaïde.	25	7 50	4 2	1 55	0 28
17 mer.	ste Olympe. *Q. T.*	26	7 51	4 2	3 11	0 58
18 jeu.	s. Gratien.	27	7 51	4 2	4 29	1 37
19 ven.	s. Meurice.	28	7 52	4 3	5 46	2 26
20 sam.	ste Philogone.	29	7 53	4 3	6 57	3 27
21 Dim.	s. Thomas.	1	7 53	4 4	7 58	4 38
22 lun.	s. Honorat.	2	7 54	4 4	8 48	5 57
23 mar.	ste Victoire.	3	7 54	4 5	9 27	7 19
24 mer.	ste Yves. *V. J.*	4	7 54	4 5	9 58	8 39
25 jeu.	NOEL.	5	7 55	4 6	10 24	9 56
26 ven.	s. Etienne.	6	7 55	4 7	10 47	11 9
27 sam.	s. Jean, *apôtre.*	7	7 55	4 7	11 9	— —
28 Dim.	sts Innocents.	8	7 56	4 8	11 32	0 20 matin.
29 lun.	s. Thomas de Cant.	9	7 56	4 9	11 57	1 29
30 mar.	ste Colombe.	10	7 56	4 10	0 24 soir.	2 36
31 mer.	s. Sylvestre.	11	7 56	4 11	0 55	3 40

L'hiver commence le 21 décembre à 1 h. 29 m. du matin.

P. L. le 6, à 7 h. 47 m. du matin.

D Q. le 14, à 10 h. 41 m. du matin.

N. L. le 21, à 5 h. 13 m. du matin.

P. Q. le 27, à 11 h. 53 m. du soir.

SOMMAIRE DU CALENDRIER POUR 1862

Ères et époques

POUR 1862.

Année de la période Julienne. 6575
Depuis la première Olympiade d'Iphitus jusqu'en juillet. 2638
De la fondation de Rome selon Varron (mars). 2615
De l'époque de Nabonassar, depuis février. 2609
De la naissance de Jésus-Christ.. 1862
L'année 1278 des Turcs commence le 9 juillet 1861 et finit le 28 juin 1862.

Comput ecclésiastique.

Nombre d'or..	1	Indiction romaine.	5
Épacte.	XXX	Lettre dominicale..	E
Cycle solaire..	23		

Quatre-Temps.

Les 12, 14 et 15 mars.	Les 17, 19 et 20 septembre.
Les 11, 13 et 14 juin.	Les 17, 19 et 20 décembre.

Fêtes mobiles.

LA SEPTUAGÉSIME. . . .	13 février.	LA PENTECOTE. . . .	8 juin.
LES CENDRES..	5 mars.	*La Trinité*.	26 juin.
PAQUES.	20 avril.	LA FÊTE-DIEU.	30 juin.
LES ROGATIONS. .	26, 27 et 28 mai.	*L'Avent*.	30 nov.
L'ASCENSION.	9 mai.		

Saisons.

Le PRINTEMPS commencera le 20 mars, à 8 h. 53 m. du soir.
L'ÉTÉ commencera le 21 juin, à 5 h. 30 m. du soir.
L'AUTOMNE commencera le 23 septembre, à 7 h. 36 m. du matin.
L'HIVER commencera le 21 décembre, à 1 h. 29 m. du matin.

Éclipses.

Le 12 juin, ÉCLIPSE TOTALE DE LUNE, invisible à Paris.
Le 27 juin, ÉCLIPSE PARTIELLE DE SOLEIL, invisible à Paris.
Le 21 novembre, ÉCLIPSE PARTIELLE DE SOLEIL, invisible à Paris.
Le 6 décembre, ÉCLIPSE TOTALE DE LUNE, en partie visible à Paris.
Le 21 décembre, ÉCLIPSE PARTIELLE DE SOLEIL, invisible à Paris.

Voir pour les fêtes des environs de Paris l'*Almanach de* 1861.

La santé est un état général le type le plus complet de la vie.

Dans l'état de santé toutes les fonctions s'exécutent librement.

Les fonctions s'exécutant, la vie s'exerce avec un sentiment de bien-être.

Il ne faut pas qu'un danger prochain menace d'interrompre le cours de la santé.

Royer-Collard.

AVIS AU LECTEUR

Nombre de maladies atteignent l'espèce humaine; les unes par accident, les autres en vertu d'une disposition particulière de l'organisme, en vertu des tempéraments individuels.

La prudence, les soins hygiéniques peuvent prévenir les premières; on peut éviter une plaie, on peut éviter de se refroidir et de gagner une pneumonie. Les maladies de la seconde espèce réputées incurables ou chroniques, dues aux tempéraments, voient chaque jour des découvertes s'opposer à leurs ravages. Le temps ne manquera pas d'apporter encore de nouvelles armes pour combattre leurs effets.

Il suffit de jeter un regard en arrière, de voir ce que guérissaient les médecins d'autrefois et ce que l'on guérit aujourd'hui, pour nourrir une confiance aussi salutaire. Le dix-huitième siècle n'a-t-il pas vu Jenner trouver un moyen de prévenir la variole; et les affections scrofuleuses,

si terribles il y a cent ans, ne cèdent-elles pas aujourd'hui devant le traitement général par l'iodure de potassium ? L'hygiène, l'œuvre du dix-neuvième siècle, n'a-t-elle pas déjà comblé les populations de ses bienfaits ?

Les plus belles conquêtes de la médecine sont dans cette nouvelle science, et la plupart des maladies rebelles qui sont rencontrées sont dues à la négligence des préceptes hygiéniques ; c'est ainsi que les efforts des médecins sont le plus souvent déjoués.

Que de constitutions épuisées n'ont pu résister à des maladies légères, qui pour des hommes observant une bonne hygiène, sont de simples indispositions ! Et il suffit de voir dans les hôpitaux les gens qui entrent malades, être améliorés par le seul fait de leur transport dans une salle plus aérée, dans un lit propre, et dont jamais peut-être ils n'ont connu la douceur. Dans le monde on peut voir choses semblables, les personnes fatiguées par les travaux de cabinet reprennent, comme par enchantement, aux eaux et à la campagne où elles viennent vivre de la vie naturelle.

Depuis une vingtaine d'années l'hygiène fait des progrès de plus en plus sensibles, et chaque jour nous voyons l'autorité, de concert avec les médecins, pourvoir à l'amélioration des métiers insalubres, comme la fabrication des allumettes chimiques, de la céruse, du verre, le cardage des laines ; et déjà les maladies professionnelles ont diminué d'intensité et sont devenues plus rares. Il a été enseigné aux ouvriers qu'en s'observant ils pouvaient se rendre moins aptes à devenir malades.

L'hygiène a appris aux hommes combien était funeste l'abus des boissons alcooliques. L'on sait aujourd'hui à peu près partout que les funestes effets de ces abus, pour se traduire plus ou moins tard, ne sont pas moins inévitables. D'un autre côté, le conseil de salubrité, impuissant à réprimer un vice individuel, a pris toutes les précautions possibles pour que l'industrie et le commerce ne falsifiassent point ces boissons, pas plus que les autres substances alimentaires. Et c'est déjà un immense service rendu. Mais ce n'est pas tout : la création régulière des habitations devant les rendre propres à mettre les individus à l'abri des maladies, le dessèchement des marais, et enfin une analyse rigoureuse de toutes les nouveautés alimentaires et pharmaceutiques, sont encore l'objet de la sollicitude du conseil de salubrité.

Enfin il n'est pas de médecin qui, s'il comprend sa mission, ne cherche avant toutes choses à améliorer les conditions hygiéniques de celui qu'il traite, et s'il sait guérir les maladies aiguës franches, il sait, grâce aux connaissances physiologiques, suppléer par une bonne hygiène au défaut des forces de ses malades dont la constitution est affaiblie.

Dans les campagnes, l'hygiène est aussi nécessaire que dans les villes. Il est vrai que l'air plus vif est plus favorable à la santé que dans les grands centres; mais, en général, l'alimentation est moins régulière, moins parfaite que chez la plupart des ouvriers de Paris; puis les malades se montrent moins soucieux de leurs indispositions, et l'économie qui préside à l'existence des paysans leur

fait commettre des fautes graves, comme celle-ci, par exemple : manger des animaux morts de maladie, des farines altérées. L'hygiène de la campagne leur apprendra ce qu'ils doivent redouter.

Les soins à donner aux enfants doivent être présents à l'esprit de tous. Dans les villes, il n'est pas de mère qui n'ait recours à l'expérience du médecin. Mais dans le peuple et à la campagne, le travail distrait les femmes des soins maternels, ou bien quand elles s'occupent de leur enfant, elles s'abandonnent à leurs instincts, ou suivent des conseils populaires dont quelques-uns seulement sont bons. Malgré leur aptitude à tout deviner, à tout prévoir, les mères ne sauraient suppléer par le cœur aux principes d'une bonne hygiène, et l'on se fie, par exemple, à son expérience pour sevrer les enfants, soit à Paris, soit dans les campagnes, sans se douter qu'il y a des règles à suivre pour le sevrage. Il y a des enfants qui subissent pendant toute leur enfance les conséquences d'une faute commise à cet égard, et qui aurait pu être évitée.

Nous n'avons certes pas la prétention de nous poser ici en guérisseurs, nous ne voulons pas même dire que nous donnerons le moyen d'éviter toutes les maladies. Notre but est seulement de rendre populaires de saines idées empruntées à ce que la science a de meilleur et de plus certain. Si nous donnons quelques descriptions un peu étendues de quelques maladies que l'on peut prévenir par des soins hygiéniques, c'est moins pour fournir la facilité de se traiter soi-même que pour éveiller l'attention des malades, que nous engageons à voir un médecin.

Certes l'intelligence ne ferait pas défaut à un bon nombre de nos lecteurs, mais ils n'ont point l'habitude des malades. Qu'ils se rendent un compte exact de ce qu'ils éprouvent, rien de mieux, et qu'ils le comparent à ce qu'ils lisent, c'est très-bien. Mais pour reconnaître la nature d'un mal et le remède qui convient, il faut de l'expérience. Nous craindrions de rendre un mauvais service en tenant un autre langage.

Dans certaines indispositions passagères, pour le traitement des plaies simples, les malades peuvent beaucoup eux-mêmes; il y a des règles générales applicables à la majorité de ces cas. Les médecins eux-mêmes sont heureux de trouver les malades appropriés déjà aux soins qu'ils vont leur donner. Mais nous posons en principe que toute indisposition qui dure plus de vingt-quatre heures a une gravité. Il ne faut jamais l'oublier. Et même certaines indispositions qui durent une heure peuvent devenir funestes si elles se reproduisent; dans les pays marécageux, des accès de fièvre intermittente pernicieuse ont présenté des phénomènes semblables.

Nous avons cru devoir ajouter à la matière d'hygiène, qui fait le corps de cette publication, quelques principes d'art vétérinaire et d'économie rurale. Les soins à donner aux bestiaux, les précautions à prendre contre leurs maladies occuperont chaque année une place dans cet almanach. Les plantes vénéneuses, les contre-poisons élémentaires seront exposés aussi sous une forme dogmatique facile à saisir pour tous, autant que nous le pourrons.

GÉNÉRALITÉS HYGIÉNIQUES

MALADIES RÉGNANTES PENDANT LES DIFFÉRENTES SAISONS

Le climat de la France étant un climat tempéré, voici le caractère qu'il présente :

1° Il y a deux saisons tranchées : un hiver, un été, séparés par deux saisons intermédiaires ;

2° Les saisons intermédiaires sont caractérisées par une grande variation de phénomènes météorologiques;

3° Les jours présentent des variations de température ;

4° Les saisons intermédiaires sont celles où les jours présentent le plus d'irrégularités.

Hiver.

Température froide dont la moyenne, depuis cinquante ans, est comprise entre 4 et 14 degrés au dessous de 0.

Tendances aux inflammations. — Bronchites. — Pneumonies. — Abcès. — Développement de la maladie scrofuleuse et de la syphilis. — Rhumatismes articulaires. — Croup et Angines.

Printemps.

Froids humides d'abord, puis quelques belles journées ; chaleurs en juin.

Affections catarrhales des organes de la voix et de la

respiration. — Angines. — Ophthalmies (maux d'yeux). — Érysipèles. — Névralgies. — Affections du cerveau. Début ordinaire de la folie. — Les maladies contagieuses, les fièvres éruptives sont plus fréquentes.

Été.

Chaleurs. Humidité quelquefois. Température moyenne, 18°.

Affections de l'abdomen, de l'estomac et des intestins. — Fièvres typhoïdes. — Maux d'yeux. — Apoplexie. — Dartres. — Fièvres intermittentes. — Hémorrhoïdes.

Automne.

Chaleurs d'abord, puis froid pénétrant au moment des pluies.

Les affections catarrhales reparaissent. — Bronchites, Phthisies. — Fièvres intermittentes très-fréquentes. — Les Rhumatismes se gagnent avec facilité. — Les Névralgies sciatiques; — les accès de Goutte; — les Coliques hépatiques et néphrétiques; — puis les maladies de l'hiver commencent à se montrer.

RÉGIMES ET PRÉCAUTIONS SUIVANT LES SAISONS

Hiver.

Nourriture. — Consommer, à un repas surtout, de la viande, des aliments gras, des boissons alcooliques, des féculents. L'observation des préceptes du carême ne convient pas à tous les estomacs.

Habitations. — Chauffées. Tenir autant que possible les appartements à une température régulière. Mais il est

bon de ventiler les chambres, de renouveler l'air au moins une fois par jour.

Le chauffage au poêle doit être surveillé. — Ne fermez jamais la clef d'un poêle pour conserver la braise; il y a eu un bon nombre d'asphyxies qui ont été produites de cette façon.

Vêtements. — Chauds, d'étoffes de laine, peu serrés autour du corps afin de ne point gêner les mouvements, très-utiles en hiver.

Exercice. — Actif. — Un bain chaud à 40°, tous les quinze jours, est bon.

Printemps.

Nourriture. — Comme en hiver.

Habitations. — Chauffées autant que possible, surtout en temps de dégel, pluie ou brouillard. Le froid de la gelée est moins pernicieux à la santé que le froid humide.

Vêtements. — Chauds. Il faut ne quitter le gilet de flanelle que dans les premiers jours de juin; mais il faut le quitter pour le reprendre au mois de septembre. Le bon effet de l'application de la flanelle sur le corps n'est dû qu'à son usage alternatif.

Exercice. — Complet; gymnastique, courses et promenades.

Un purgatif léger au printemps, au moment où l'on se sent un peu mal à l'aise, est excellent; un verre d'eau de Sedlitz, par exemple. L'usage de la tisane de chicorée sauvage pendant huit jours produit un effet analogue.

Été.

Nourriture. — Plus spécialement composée de sub-

stances végétales. Éviter les excès de table, les excès vénériens. Les boissons alcooliques sont extrêmement mauvaises en été lorsque l'on en abuse.

Les boissons glacées après un exercice violent ne sont pas moins dangereuses.

Éviter l'usage des fruits verts, les repas faits exclusivement avec de la salade et des fruits.

Les infusions de café froid léger sont d'un bon usage. Les boissons gazeuses, les eaux minérales sont bonnes.

HABITATIONS. — Aérées, mais fréquemment nettoyées.

VÊTEMENTS. — Larges et légers; se couvrir la tête pour se protéger contre le soleil.

EXERCICE. — Modéré. La natation est un excellent exercice d'été.

Automne.

NOURRITURE. — Éviter tout écart de régime dans cette saison :

Les excès sont funestes.

Les vendanges, qui se font dans cette saison, la fabrication du vin, sont l'occasion de nombreux cas de diarrhée et même de choléra sporadique. Le vin doux, le cidre, le poiré, les eaux-de-vie de grain ne devront donc être pris qu'avec ménagements. Le régime alimentaire de l'hiver sera repris peu à peu, grâce au gibier qui est abondant dans cette saison.

HABITATIONS. — Aérées, chauffées aux premiers froids.

VÊTEMENTS. — Chauds.

EXERCICE. — Les voyages, au commencement de cette saison et à la fin de l'été, sont un bon exercice. La chasse offre des avantages, mais elle entraîne quelques accidents;

les pluies de l'automne ont donné bien des Rhumatismes à des chasseurs intrépides.

Nota. Tous ces principes généraux sont d'une excellente application, mais il y en a qui, pour être mis à exécution, exigent une fortune assez grande. Pour ceux qui sont dans des conditions moins avantageuses, qu'ils tâchent, par des moyens économiques, de suppléer aux voyages, par exemple, par des excursions répétées dans les bois, dans les campagnes; qu'ils s'exercent à la course, à la lutte, l'escrime et le bâton. Aux employés, une course, une promenade avant d'entrer dans leur bureau est salutaire; pour les ouvriers en chambre, il en est de même. La recommandation d'éviter les excès est générale et s'applique à tout le monde, et surtout aux gens très-riches comme aux gens très-pauvres, car les uns et les autres ont beaucoup de côtés communs, par cela même qu'ils sont aux deux extrêmes de la société. Les différences dans les excès ne portent que sur la qualité des substances qu'ils consomment et le luxe de leurs objets de plaisirs; les gens très-riches et très-pauvres sont exposés aux mêmes dangers lorsqu'ils sortent de la vie commune.

MALADIES CONTAGIEUSES

Les maladies les plus certainement contagieuses sont :

La variole, — la scarlatine, — la rougeole, — la suette miliaire, — le croup.

Toutes ces maladies se transmettent directement ou indirectement. Elles se propagent par l'odeur que portent

les malades et que respirent les personnes saines; le contact de la main en sueur avec la peau des malades; par la poussière fine des croûtes qui résultent du dessèchement des pustules de la variole; par les squames ou petites écailles qui se détachent de la peau des individus atteints de rougeole, de scarlatine et de suette, et enfin par les linges qui recouvrent les malades. Toutes ces voies de la contagion ont été jusqu'à présent celles que l'on a le plus redoutées.

Les enfants, les femmes, les individus de tempérament lymphatique, à constitution faible ou affaiblie momentanément, sont plus susceptibles que les hommes et les individus sains de contracter les maladies contagieuses.

RÈGLES HYGIÉNIQUES. — 1° Éloigner des malades les enfants et toute personne en général qui n'est pas nécessaire; il ne faudrait pas que l'amitié conduisît au-devant d'un danger;

2° Les personnes qui restent ou sont obligées de rester près d'un malade doivent suivre un régime et éviter tout espèce d'excès. Il est bon qu'elles aient pris leur repas avant de changer les malades; l'abstinence prédispose à la contagion. Enfin les soins de propreté sont de rigueur pour les garde-malades;

3° La chambre doit être aérée, pour le malade lui-même, cela est important. Une des premières précautions à prendre consiste à enlever les rideaux du lit des malades. Tous les jours la porte de la chambre doit être tenue ouverte au moins une demi-heure, pour qu'il y ait un renouvellement complet de l'air. En hiver un très-bon feu est utile parce que le tirage de la cheminée sert au renouvellement de l'air;

4° On peut avec avantage placer des substances désinfectantes pendant quelques instants dans la chambre des malades. Par exemple un peu d'eau de chlore dans un vase en terre. On le laisse un quart d'heure environ dans la chambre du malade.

Parmi les maladies épidémiques, il en est quelques-unes, comme la grippe et la coqueluche, qui paraissent contagieuses, la chose n'est pas certaine absolument.

Mais on doit toujours agir dans ces maladies comme si elles étaient contagieuses. Les enfants doivent être l'objet de la surveillance la plus complète. Il faut les disséminer.

La surveillance à cet égard est très-facile, la coqueluche et la grippe n'arrivent jamais d'emblée; il y a toujours eu auparavant un peu de toux. Pris à leur début, ces accidents précurseurs empêchent, en guérissant, la coqueluche ou la grippe de se développer.

Le croup, si terrible pour les enfants des classes pauvres, peut être combattu aussi; une première période de bronchite ou rhume précède, dans presque tous les cas, les accès de suffocation. Que les parents donc ne laissent jamais leurs enfants *enrhumés* sans voir un médecin, surtout en hiver et au printemps, où le croup sévit avec rigueur.

Les maladies contagieuses parasitaires sont assez nombreuses, depuis les insectes connus sous le nom de poux, etc., jusqu'à la gale; les premières ne sont pas des maladies, la propreté et l'onguent gris, au besoin, font plus que la médecine pour détruire les parasites. Il n'en n'est pas de même de la gale, elle exige un traitement spécial qui est assez perfectionné aujourd'hui pour que l'on puisse guérir la maladie en deux heures à l'hôpital Saint-Louis.

La gale est évitée si l'on ne s'expose pas à la contagion,

et surtout si l'on ne couche point avec une personne galeuse.

La teigne et les différentes maladies improprement appelées dartres, et qui occupent le cuir chevelu et la peau recouverte de barbe, sont des affections parasitaires constituées par des végétaux cryptogames, des champignons microscopiques; elles se greffent sur les individus jeunes et les personnes lymphatiques. L'herpès *circinné* de la barbe se développe sur tous les individus sans distinction.

La facilité de la guérison de ces maladies, même de la teigne traitée à temps, permet d'espérer que ces maladies finiront par disparaître.

Pour compléter le tableau des maladies contagieuses, il faut ajouter les maladies communiquées des bestiaux à l'homme, et que les hommes se communiquent entre eux, comme la morve, le charbon, et probablement la rage.

MALADIES EPIDÉMIQUES.

Beaucoup de maladies contagieuses sont épidémiques L'histoire le témoigne. Il y a eu des épidémies de variole. Pour ces maladies il n'y a à recommander que les préceptes donnés contre la contagion.

Il y a deux sortes d'épidémies : les épidémies qui tiennent à l'encombrement, à l'état moral d'un groupe d'individus, aux mauvaises conditions hygiéniques, et qui se développent, parce que beaucoup d'individus sont exposés aux mêmes influences morbides.

Ces épidémies sont :

1° Le scorbut, qui est lié au défaut de nourriture végétale, à l'encombrement sur un navire, aux nombreuses vicissitudes d'un voyage aventureux, et enfin à l'influence du froid humide;

2° La dyssenterie, qui règne épidémiquement dans les camps, souvent à la suite d'une mauvaise alimentation, et quelquefois à la suite d'une défaite;

3° Le typhus, qui se développe dans les mêmes cas;

4° La fièvre typhoïde, qui atteint les classes pauvres de préférence dans les quartiers malsains.

Pour prévenir le développement de ces maladies, une bonne hygiène, des précautions contre le froid humide; l'exercice, la gaieté et les jeux remplissent les indications.

Mais ce dont surtout il faut se garder, c'est de commettre des excès de boissons; dans les pays chauds ils sont des plus susceptibles de préparer les individus à contracter le mal régnant.

Les autres maladies épidémiques sont dues à des miasmes qui se dégagent de marais, de rivières, dont l'eau débordée remplit des marais voisins, de canaux, de marais salants, là où des matières animales ou végétales sont en décomposition.

Les miasmes se dégagent de ces foyers d'infection :

1° Plus la nuit que le jour;

2° Plus pendant les saisons chaudes que pendant les saisons froides.

Ils produisent leurs effets :

1° Sur place;

2° En se propageant au loin, en suivant la direction des vents.

En France, il y a trois sortes de régions, les régions

des plaines, les régions paludéennes et les régions alpestres. C'est surtout dans les régions paludéennes que les fièvres de marais existent.

Les régions alpestres viennent ensuite, et c'est principalement sur les versants sur lesquels se brisent les vents venus des régions marécageuses que l'on observe les fièvres intermittentes. C'est ce qui s'observe dans le pays Limousin.

Les miasmes produisent des effets qui diffèrent suivant les pays.

L'embouchure du Mississipi, en Amérique, donne des miasmes qui engendrent la fièvre jaune.

L'embouchure du Gange, en Asie, a produit le choléra.

La peste est née sur les bouches du Nil.

La peste de Marseille sur les bouches du Rhône.

En France, nous devons à nos marais la fièvre intermittente.

Il y a eu beaucoup d'épidémies en France. On en compte environ neuf de diverses natures, et il a été facile de constater que ce furent toujours des individus débilités par les excès et la misère qui ont été le plus souvent atteints.

Il y a eu encore en France deux épidémies particulières. Les ophthalmies ravagèrent une partie de la France. Elles ressemblaient beaucoup aux ophthalmies des armées, et se gagnaient par contagion. Il y eut aussi une épidémie de pneumonie.

RÈGLES HYGIÉNIQUES pour éviter les maladies qui sont dues à des miasmes :

1° Une nourriture excellente est de rigueur. L'usage modéré du café noir a offert des avantages.

2° Ne boire l'eau des citernes et des puits qu'après l'avoir fait bouillir et l'avoir agitée ensuite afin de l'aérer.

3° Soins de propreté, bains fréquents.

4° Sommeil réparateur. Ne jamais dormir en plein air.

5° Faire toujours un bon feu dans les temps froids et humides.

6° Engager les individus faibles de constitution ou qui ont été déjà atteints par la maladie à changer de pays.

Le Conseil de salubrité, de son côté, recommande de ne bâtir les habitations que très-loin des marais; de ne point donner du jour aux habitations du côté des marais ou des vents habituellement régnants qui apportent des miasmes.

Les autorités pourvoient encore avec zèle au dessèchement des marais, et il est probable qu'avant cent ans, grâce aux travaux modernes, il n'y aura presque plus de marais en France susceptibles de nuire aux populations.

Nous ajouterons, justement à ce propos, les précautions que doivent prendre les ouvriers employés à l'amélioration et à la destruction des marais.

Les travaux ne doivent commencer qu'après le lever du soleil, et être terminés immédiatement avant son coucher.

N. B. — En temps d'épidémie, presque toujours il y a un malaise qui précède le développement des accidents de l'épidémie; de bonnes précautions et un médecin habile pourront beaucoup à ce moment.

RÈGLES POUR S'ACCLIMATER

En allant d'un pays à un autre, l'homme est exposé à subir des variations quelquefois énormes de température.

Il arrive dans un milieu auquel son économie n'est point habituée. En allant de la campagne dans les villes, il est exposé également; et souvent une maladie sérieuse suit de près son arrivée dans un climat auquel il faut qu'il se fasse.

Dans les villes où les individus sont agglomérés, la fièvre typhoïde frappe presque inévitablement les gens de province dans les deux premières années de leur séjour à Paris surtout.

Pour ce qui a trait à la France, relativement à l'acclimatation, il suffira de dire que les individus qui viennent dans les villes doivent :

1° Habiter d'abord les faubourgs, où l'air se rapproche de celui que l'on respire dans les petites villes;

2° Ne commettre aucun excès;

3° Se soustraire aux causes d'épuisement;

4° Dominer autant qu'ils le pourront le regret d'avoir quitté leur pays.

Lorsque l'on veut aller dans un pays étranger, il faut ne s'exposer que progressivement à l'influence des climats chauds;

Tâcher de se soustraire aux influences morbides propres à la contrée.

RÈGLES HYGIÉNIQUES A OBSERVER

POUR CHAQUE TEMPÉRAMENT, AFIN D'ÉVITER LES MALADIES QUI EN SONT LES CONSÉQUENCES.

Tempérament sanguin. — 1° Ne pas prendre l'habi-

tude des émissions sanguines, car les saignées deviennent alors une nécessité ;

2° Alimentation saine, médiocrement abondante et peu excitante.

Éviter les boissons stimulantes, le café noir et les alcooliques.

3° Exercice fréquent et violent, dans de certaines limites cependant.

4° La chaleur, les appartements étroits et peu aérés doivent être évités avec soin, afin de prévenir les congestions cérébrales.

Tempérament nerveux. — 1° Éviter autant que possible les causes morales qui agissent sur le système nerveux. Chasser de la pensée toutes les idées mystiques.

2° Pas de régime débilitant.

3° Bains fréquents.

4° Exercice modéré, mais assez énergique. Substituer l'activité physique à l'activité intellectuelle. Mener à la campagne une vie active et laborieuse.

Tempérament lymphatique. — 1° Respirer un air pur et suffisamment renouvelé. Habitation sèche, aérée et saine. Habitation dans les montagnes.

2° Exercice régulier suffisant, en rapport avec les forces.

3° Alimentation saine, abondante, plus de viande que de végétaux.

4° Éviter l'humidité.

5° Combattre les affections dès le début. Pas de purgatifs répétés. Prescrire de bonne heure des toniques et l'huile de foie de morue.

Tempérament bilieux. —. 1° Sobriété habituelle. Éviter les excès de table, de boissons alcooliques.

2° Prendre beaucoup d'exercice.

3° Fuir les émotions morales trop vives.

4° Éviter la constipation.

Tous les tempéraments peuvent être changés. L'hygiène peut atteindre ce but, et l'observation des préceptes précédents en donne les moyens.

DU CHOIX D'UN MÉDECIN

Ce livre n'ayant pas, comme les livres de la médecine Raspail, les Traités faits pour les gens du monde, la prétention de guérir tous ceux qui liront nos articles, ni de donner les moyens de se traiter seul pour toutes les maladies que l'on peut avoir, nous conseillons à nos lecteurs de se choisir un médecin, c'est-à-dire un homme expérimenté, qui a appris à reconnaître les maladies et à saisir le moment où il convient d'appliquer un médicament pour qu'il soit efficace. C'est le médecin qui devra étudier le tempérament de son malade et diriger son hygiène. C'est donc une affaire importante que le choix d'un médecin, car il y a de bons et de mauvais praticiens.

Dire que les vieux médecins valent mieux que les jeunes, c'est émettre une des vérités de M. de la Palisse. L'expérience que les premiers ont acquise et qu'ils peuvent rarement transmettre les met au premier rang. Mais il est vrai aussi que l'âge apporte avec lui une certaine faiblesse, que des yeux de soixante ans ne valent pas des

yeux de trente ans. Ce serait donc pécher par excès que choisir exclusivement de vieux médecins.

Comme diagnostic, comme conseil, nul ne vaut mieux qu'un homme vieilli dans la pratique des hôpitaux. Mais dans un moment décisif, alors qu'une résolution hardie, prise à temps, offre des chances de succès, un médecin plus jeune ose davantage. Et puis les idées médicales progressent avec chaque génération. Si l'on croit à l'avancement de la science, il est difficile de ne pas prêter l'oreille aux prescriptions des hommes faits, de trente à quarante ans, qui représentent la génération nouvelle.

Les jeunes médecins sont aptes à faire convenablement de la médecine. L'attention ne leur manque pas, et quelques jeunes gens se mettent presque de suite à un haut rang dans les villes de province où ils viennent exercer. S'ils obtiennent de belles guérisons, c'est peut-être quelquefois du hasard; mais c'est souvent à leur habileté qu'elles sont dues. Alors leur popularité s'accroît, et, grâce à leur savoir, ils deviennent bientôt quelques-uns de ces bons praticiens de province qui font beaucoup de bien et peu de bruit.

Il y a bien des caractères différents parmi les médecins. Je ne parle pas de ceux qui cherchent à représenter et à s'imposer seulement par la richesse ou la splendeur de leur logement.

Il y a des médecins doux et qui compatissent aux souffrances de leur malade. Inquiets sur l'issue de la maladie, ils suivent pas à pas les vicissitudes du mal de leur client. Ils discutent avec eux-mêmes la valeur des remèdes et les indications pour les appliquer, et ce ne sont jamais les petits soins qui manquent à ceux qu'ils traitent. Un méde-

cin de ce genre peut n'être pas un homme de génie, mais à coup sûr c'est un honnête homme.

Un autre est bourru, mais actif; bref, mais net; il n'hésite pas, prescrit les médicaments avec assurance. Il voit tout, cherche le mal à sa source, et après avoir saisi la confiance de son malade, il lui impose sa volonté. Lorsqu'il a beaucoup de science, ce médecin doit plaire beaucoup aux malades, mais les parents ne sont pas toujours contents de lui.

Les médecins de cette nature se placent au premier rang lorsqu'ils sont très-forts. Lorsqu'ils n'ont, en agissant ainsi, que du savoir-faire, ils peuvent réussir dans un cercle restreint, mais la majorité les devine, et on les tient pour ce qu'ils sont, d'adroits charlatans.

Voilà deux portraits de médecins; lequel convient-il de prendre ? L'un et l'autre, si ce sont des hommes habiles ; ni l'un ni l'autre, si ce sont des faiseurs. Le public reste donc très-embarrassé, et les familles, à juste titre, pourraient hésiter à faire sur un des leurs l'expérience du médecin.

Que les gens du monde se rappellent alors un vieux précepte : que les hommes sont dans leur profession ce qu'ils sont dans les autres circonstances de la vie. Et qu'ils sachent bien que la garantie du savoir est dans de bonnes études.

Quant au peuple, à qui l'éducation n'a pas appris les détails de la vie, la crédulité publique peut le conduire chez des charlatans, mais son bon sens et une épreuve le ramènent tôt ou tard là où la renommée acclame le vrai mérite.

HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Quatre ordres d'aliments sont nécessaires à l'homme : les matières albuminoïdes, qui existent surtout dans la viande; — les matières grasses, comme le beurre, la graisse de porc; — les matières féculentes et sucrées, comme les pommes de terre, le sucre; — les matières minérales, comme le sel marin.

Pour que l'alimentation soit complète, il est nécessaire que ces matières soit consommées dans des proportions convenables.

Grâce à leurs instincts, les hommes de tous les pays ont su trouver, dans les lieux où ils vivaient, des produits végétaux ou animaux qui renferment ces matières nutritives. Depuis le nègre du centre de l'Afrique jusqu'au Lapon, jusqu'aux habitants du Groënland, tous se sont peu à peu composé une alimentation à peu près suffisante. Dans nos campagnes de France, dans certains pays où la civilisation n'a pas encore pénétré avec ses modes, ses usages et ses goûts, les paysans ont encore une habitude traditionnelle des moyens de se nourrir; et, chose remarquable, dans les aliments qu'ils prennent on retrouve encore, plus ou moins bien combinées, les matières nutritives dont la science a constaté la nécessité pour la régularité de la vie. C'est que les propriétés instinctives de l'homme, inhé-

rentes à son existence, agissent comme chez les animaux, c'est que la loi de nature s'exerce. Et c'est en observant tous ces faits que, peu à peu, les hommes du dix-neuvième siècle ont compris l'utilité de l'hygiène alimentaire.

La Commission d'hygiène a réglé la nourriture des soldats en France, et voici à quoi elle est arrivée par les procédés scientifiques :

Viande.	285	grammes.
Pain de munition..	750	—
Pain blanc pour la soupe.	316	—
Légumes.	200	—

La viande contient des matières albuminoïdes, des matières grasses.

Le pain contient des matières albuminoïdes, des matières féculentes, des matières grasses, des matériaux minéraux.

Les légumes contiennent des substances féculentes et sucrées, des substances minérales.

Tous ces aliments renferment en outre de l'eau.

A côté de cette alimentation saine par excellence, lorsqu'elle est régulièrement composée et distribuée, il y a des alimentations moins parfaites et qui suffisent à peu près.

Le lait, les fromages, en Auvergne et en Limousin, suppléent à l'usage de la viande, très restreint dans ces pays, surtout dans les petites campagnes, où les paysans mangent à peine une fois la semaine de la viande. La préparation de la cuisine avec l'huile, dans le Midi, est encore un moyen que l'on emploie pour remplacer le défaut de viande et surtout de graisse.

Du reste, dans les campagnes, le porc est d'un usage très-répandu, et les soupes que l'on confectionne avec le lard sont des plus propres à nourrir, presque au même degré que la viande.

Les châtaignes, les pommes de terre et les fruits ou légumes farineux exotiques peuvent, jusqu'à un certain point, remplacer le pain de froment, maïs ou seigle.

Les fruits, les graines comme les haricots, les fèves, le blé noir, sont dans le même cas.

Quant aux substances grasses comme le beurre, qui se mêle journellement à Paris dans la préparation des aliments, on lui substitue la graisse de volaille dans le Midi, l'huile d'olive dans la Provence, la graisse de porc, les huiles d'œillette et de noix dans le Nord; et, dans les pays éloignés, comme les pays scandinaves, le Groënland, l'huile de poisson, la graisse de bœuf et de mouton.

L'eau, que les hommes doivent prendre pour réparer les pertes de liquides, comme l'urine, la sueur, provient en partie des aliments dont nous venons de parler, et qui renferment beaucoup d'eau ; ainsi :

Le pain contient.	33 p. 100 d'eau
Les légumes secs.	10 à 15 p. 100.
Les fruits.	80 à 90 —
La viande.	75 à 90 —
Les pommes de terre.	80 p. 100.

DES DIVERSES ESPÈCES DE VIANDES

On consomme en Europe des viandes :

A. *Dites de boucherie.* — Bœuf, mouton.

B. *Des animaux domestiques.* — Poules, canards, dinde, oie, chevreau, cochon de lait, porc.

C. *Des poissons d'eau douce.* — Comme la truite, la carpe, le brochet, les ablettes, le barbillon, l'anguille d'eau douce.

D. *Des poissons de mer.* — Comme la raie, le saumon, l'anguille de mer, le turbot, les harengs, les merlans et les maquereaux.

E. *Des crustacés.* — Comme l'écrevisse, le homard, le crabe.

F. *Des mollusques.* — Comme l'huître, la moule et divers coquillages.

G. *Du gibier.* — Lièvres, perdrix, coqs de bruyère, alouettes, etc.

Tous ces animaux sont herbivores, à l'exception des poissons, qui vivent d'autres poissons ou de débris d'animaux.

Les animaux carnassiers terrestres offrent une viande moins bonne pour l'alimentation. Le corbeau, dont on fait dans quelques campagnes du bouillon, est, on le sait, un aliment aussi désagréable que peu nourrissant.

Les animaux herbivores soumis à un travail pénible, quoique bons à manger, sont inférieurs aux herbivores qui vivent paisiblement dans les pâturages de Normandie. La viande de cheval est un aliment très-supportable, et qui ne manquerait pas de rendre de grands services si son usage était répandu.

Toutes ces viandes constituent des aliments azotés très-riches en matières albuminoïdes ; ce sont *les substances qui nourrissent le mieux.*

La viande de bœuf, et surtout de mouton, à peine cuite,

telle que la mangent les ouvriers anglais, est l'aliment le plus digestif et le plus nourrissant tiré du règne animal. La viande plus cuite, bien qu'elle soit dite plus agréable, ne l'est pas réellement. Une expérience bien simple le démontre. Bandez les yeux à un individu et faites-lui manger du rosbif très-cuit et du rosbif saignant; celui qu'il préférera sera le rosbif saignant.

Rien n'est plus rationnel : toutes les substances aromatiques, l'osmazôme, sont solubles ou susceptibles de se vaporiser. Dans les viandes très-cuites il ne reste que de la fibrine, qui est stable. On voit ainsi qu'il n'y a aucun profit à laisser trop cuire les viandes; et l'expérience apprend encore que de toutes les viandes de bœuf, la moins nourrissante est sans contredit le bouilli.

Le porc vient ensuite. La viande maigre de porc, à peine cuite, est très-mauvaise. La viande grasse très-cuite fournit, dans les soupes ou mélangée avec le choux et la pomme de terre, un aliment qui, jusqu'à un certain point, peut remplacer la viande de boucherie. Mais les ouvriers qui suivent ce régime sont loin d'avoir la vigueur de ceux qui mangent à leur repas des tranches de bœuf rôties ou cuites dans le four.

Le bœuf bouilli peut suffire à l'alimentation, associé au pain et aux légumes.

Le veau nourrit à peu près au même degré que le bouilli; le seul avantage qu'il procure sur ce dernier, c'est d'être plus facilement digéré; aussi le donne-t-on de préférence aux convalescents. Cependant c'est une erreur, car, avec une quantité de bœuf rôti saignant moitié moindre, on aurait un résultat plus avantageux. Le jus d'une côtelette à demi cuite, que les malades sucent, leur

vaut cent fois mieux que le morceau de veau le plus délicat, ou l'aile du poulet le plus fin.

Parmi les volailles, la viande de l'oie est la plus nourrissante; puis vient la dinde, le canard et enfin le poulet.

Le chevreau, le cochon d'Inde donnent une viande légère, à peine nourrissante; il en est de même du lapin domestique.

Les gibiers sont plus nourrissants, tout en étant très-digestibles. Le lièvre, le perdreau sont excellents; le chevreuil l'est un peu moins.

Parmi les poissons de mer, les plus nourrissants sont, en descendant du plus au moins, l'anguille de mer, la raie, le maquereau, le merlan, le saumon, le turbot.

Mais les poissons préparés ont une beaucoup plus grande quantité de matériaux nutritifs; voici, en suivant l'ordre précédent, le degré de leur pouvoir nutritif:

Les sardines à l'huile en boîte, la morue salée, le hareng salé ou fumé.

Parmi les poissons d'eau douce, les plus pourvus de matériaux azotés sont d'abord la carpe, puis le brochet, puis les ablettes, puis les goujons, puis l'anguille.

Il se consomme, en fait de produits tirés du règne animal, outre les œufs et le lait:

Le beurre et les fromages. Ces derniers sont très-nourrissants. Le fromage de Gruyère est en première ligne; puis les fromages de l'Auvergne et du Limousin, puis le Chester, le Brie, et, en dernier lieu, le fromage blanc.

Le beurre contient une grande quantité de matières grasses, mais il renferme très-peu de matières azotées;

aussi le beurre ne peut-il jamais suppléer au défaut de l'alimentation animale.

DU PAIN

Le pain est d'une consommation universelle en France. Dans les autres pays il est remplacé, par exemple, par la poulente en Italie, les pommes de terre cuites en Irlande, soit par défaut de production du sol, soit par suite de l'absence de la fabrication, que la pauvreté du pays explique.

Le pain est fait avec le froment, le méteil, le seigle, le sarrasin ou des mélanges de ces différentes espèces de céréales.

Le pain de blé dur, de froment, de bonne qualité, est le plus nutritif et exigerait concurremment une consommation de viande moins considérable.

Le pain de munition nouveau approche de ce pain et est un peu plus nutritif que le pain blanc, qui est plus agréable.

Les pains de luxe sont faits avec de la farine de gruau, c'est-à-dire avec une farine provenant du centre du grain. (Le gruau s'obtient en concassant les grains, l'on tamise ensuite et l'on moud avec des meules très-rapprochées tout ce qui a passé à travers le tamis ; cette farine ne contient pas traces de son.) Ils sont beaucoup moins nutritifs et ne conviennent qu'aux personnes riches dont l'alimentation est souvent trop complète.

Les gâteaux de maïs, de sarrazin et de riz, employés

comme du pain, jouent un grand rôle dans l'alimentation de certains pays. Le sarrazin dans beaucoup de campagnes, le maïs dans le midi de la France et le riz en Amérique.

Les légumes secs riches en substance azotés, sont : les fèves, les haricots, les lentilles et les pois; ils peuvent remplacer en partie la viande.

Les châtaignes sèches, les carottes et les pommes de terre, sont moins riches en substance azotée, mais elles contiennent des matières amylacées ou sucrées qui sont aussi abondantes que dans le pain.

Les légumes frais, à part les choux qui sont le plus nourrissants, deviennent utiles à l'alimentation par les substances grasses et les substances minérales qu'ils renferment.

Les pruneaux et les figues sèches, à quantité égale, nourrissent à peu près moitié moins que les châtaignes sèches.

DES ALIMENTS PRÉCONISÉS DANS LES JOURNAUX D'ANNONCES

Les aliments comme : le racahout des Arabes, la pâte nutritive, l'ervalenta Warton, la revalenta, la revalescière, etc., etc., dont les prix sont énormes pour quelques-uns, nourrissent à peine. La pâte nutritive, qui coûte à peu près 40 fr. le kilog., prise à faible quantité, vu son prix, ne peut être considérée que comme un bonbon; le racahout ne fait de bien qu'après un bon repas, qui a pro-

duit, lui surtout, son bon effet; quant à la semoule d'igname, qui vaut 1 fr. 80 cent. le kilogramme; la solenta, qui vaut 2 fr. 60 cent., et la fécule, trésor de l'estomac, qui coûte 3 fr. le kilog., elles n'ont, suivant M. Payen, dont on connaît la compétence, pas même la valeur nutritive d'un kilogramme de bon pain, qui coûte à peine 50 c.

DES BOISSONS

En dehors de l'eau contenue dans les aliments, les êtres organisés en boivent à l'état pur. La nature le leur commande. Un besoin, la soif, se fait sentir, et un plaisir est attaché à la satisfaction du besoin.

Les peuples de l'antiquité ne buvaient que de l'eau des rivières ou des sources. Les sauvages ne font pas autrement. La santé est compatible avec l'usage exclusif de l'eau. La civilisation a apporté du luxe dans les boissons, le sybaritisme les a perfectionnées encore, et les vices ont multiplié l'usage des liqueurs alcooliques.

La majeure partie des populations, dans les grands centres, usent de trois boissons alcooliques : l'eau-de-vie, le vin, la bière. Dans certaines localités, d'autres boissons sont en usage : le cidre, le poiré, la piquette; elles ne diffèrent des précédentes que par une proportion moins grande d'alcool, et par une plus grande quantité d'acides végétaux.

Le vin est d'un usage répandu en France, dans quelques

campagnes on en boit à peine, mais dans les villes il s'en consomme en excès.

La ration inoffensive de vin ne doit pas dépasser 150 à 200 grammes par repas.

La bière vient après le vin pour la bonté, et même, sous certain rapport, elle est supérieure au vin. Outre qu'elle renferme moins d'alcool, elle contient des matières nutritives analogues à celles qui sont renfermées dans le pain. Il a été constaté que 1,000 grammes de bière nourrissent presque autant qu'un pain de 5 centimes. A un repas, on peut consommer jusqu'à 500 grammes de bière. Les bières françaises ne contiennent environ que 3 pour 100 d'alcool. Les bières anglaises sont plus riches en alcool, environ 5 à 7 pour 100. On devra donc boire un peu moins des secondes.

Le cidre et le poiré sont bons pour ceux qui en ont une longue habitude. Ils peuvent être pris à la quantité de 400 grammes par repas. Les personnes étrangères au pays ne doivent en consommer que la moitié. La piquette rend des services aux individus qui se livrent à des exercices très-laborieux.

Les eaux-de-vie, le rhum, le tafia, les liqueurs spiritueuses ne doivent être consommés qu'en très-petite quantité; mélangées avec de l'eau, elles n'ont pas moins d'inconvénients. Tous les désordres de la maladie des ivrognes appelée alcoolisme, survenant après des excès d'eau-de-vie, sont plus graves que ceux qui résultent des excès de vins blancs et de vins rouges.

Toutes les liqueurs et boissons alcooliques fournissent avant d'être transformées dans l'économie, pour 100 parties d'eau :

Eau-de-vie.	51 parties d'alcool.
Vin..	10 à 20 parties.
Bière.	4 à 8 —
Le cidre.	5 à 10 —
Le poiré.	5 à 10 —
La piquette.	5 à 10 —

Les vins les plus capiteux sont ceux qui renferment le plus d'alcool, on le sait, et nous rappellerons ici que les vins les plus riches en alcool sont les vins du Midi, les vins des côtes du Rhône; puis après viennent les vins blancs de Bourgogne, les vins rouges. Les bordeaux contiennent moins d'alcool que les précédents. Les vins mousseux en contiennent à peu près autant; les faux vins de Champagne en contiennent plus.

Les sels minéraux sont indispensables à l'alimentation.

Le carbonate de chaux, le phosphate de chaux qui donne aux os la solidité; le chlorure de sodium ou sel marin, qui sert à la transmutation des substances alimentaires et à leur absorption, et à maintenir le sang dans son état normal.

L'expérience apprend que la privation de ce dernier sel est très-pénible à l'homme, et que dans les cloîtres elle ne saurait passer en règle. Les bains de mer doivent au sel leur efficacité. Le séjour au bord de la mer permet de de respirer un air qui, par son contact avec l'eau de mer, s'est chargé de traces de sel. En Russie, les vassaux n'ont pu s'habituer à la suppression du sel dans l'alimentation.

Dans le commerce, le sel a été perfectionné, mais les procédés de perfection ne sont pas très-avantageux; le sel

gris, sel de cuisine, est encore celui qu'il convient le mieux d'employer.

Quant au carbonate et phosphate de chaux, il se trouve en proportion suffisante dans l'eau des rivières et les fruits et les légumes

---

DU CHOCOLAT, DU CAFÉ, DU THÉ ET DU BOUILLON

I

Du Chocolat.

Le chocolat est un aliment complet. Il contient pour 100:

Matières grasses.	44 à 50
Matières albumineuses.	17 à 20
Matières amylacées et sucrées.	16 à 18
Eau.	4
Substances minérales.	4

Quarante-cinq grammes de chocolat, mêlés à environ dix grammes de sucre, cent cinquante d'eau, soixante de lait, représentent un aliment complet. Consommé avec deux cents grammes de pain, ce mélange remplace avantageusement le café au lait, qui, malgré ses propriétés nutritives, est bien inférieur au chocolat, quoique ce dernier soit en France l'objet d'une fabrication quelquefois vicieuse.

II

Du Café.

Le café torréfié moulu donne à l'analyse :

Matières grasses..	10	p. 100.
Matières amylacées.	15	—
Matières azotées.	10	—
Substances minérales.	6	—
Eau..	10	—

Uni au lait et à l'eau, il donne un aliment aromatique très-agréable. Le café au lait, comparé au bouillon, contient six fois plus de substances solides et trois fois plus de substances azotées. Il résulte de là que le café, contrairement à ce qui a été dit, est un bon aliment. Et il faut rapporter les accidents qu'on lui attribue, plus à une alimentation irrégulière et insuffisante qu'à ses propriétés.

Un des reproches les plus sérieux à adresser à cet aliment, c'est qu'il est trop souvent falsifié, c'est que l'on y mélange la racine de chicorée, et que cette dernière substance est loin de présenter les avantages du café exotique. La découverte du café de gland doux coupera court, nous l'espérons, aux falsifications. Le prix de cette denrée pourra être mis à la portée de toutes les bourses.

Le café noir en infusion est un bon excitant. D'après les observations de M. Payen, il soutient les forces et permet de réduire passagèrement de 25 pour 100 les aliments. Suivant d'autres observations, il empêche les déperditions de l'organisme.

III

Du Thé.

Le thé, employé aussi comme médicament, est l'objet d'une grande consommation comme nourriture. Les habi-

tants du nord de la Chine consomment les feuilles de thé qui ont infusé. Elles nourrissent très-bien.

Le thé est moins riche en matières nutritives que le café et le chocolat. Et parmi tous les thés qui se débitent à Paris, le thé vert est celui qui contient le plus de principes alimentaires.

On prépare une infusion de thé nutritive de la façon suivante :

On place dans un vase 20 grammes de thé ;

On jette un peu d'eau bouillante, puis on décante aussitôt, de façon à opérer un lavage des feuilles, puis on ajoute 1,000 grammes d'eau, et on laisse infuser de quatre à cinq minutes.

Si l'on veut se rendre compte de ce que coûte un déjeuner au thé pour trois personnes, on peut consulter le tableau suivant :

Thé, 1re qualité.	20 gr.	Prix :	16 cent.
Sucre.	100	—	16
Lait.	200	—	10
		TOTAL.	42 cent.

Pour une personne : 14 centimes, plus 200 grammes de pain, au prix de 8 centimes, ce qui fait un excellent déjeûner pour 22 centimes.

IV

Du Bouillon.

Le bouillon le meilleur, produit par la cuisson de bœuf d'excellente qualité dans l'eau de rivière, est un des li-

quides nutritifs les moins chargés de substances alimentaires.

Un bouillon excellent est ainsi préparé (M. Payen) :

Eau.	5	litres.
Viande de bœuf, maigre et gras. . . .	1,430	grammes.
Os.	430	—
Sel gris.	40	—
Oignon brûlé.	50	—

Il résulte, après une cuisson prolongée (six ou sept heures), 4 litres de bouillon pesant 1,103 grammes le litre.

Ce bouillon ne renferme que 28 pour 1,000 de substances nutritives.

C'est toujours une longue préparation que celle du bouillon, et toutes les ménagères savent qu'il faut faire un feu modéré pour avoir un bon bouillon.

M. Liebig a donné un procédé pour obtenir en une heure un bon bouillon. Voici ce que l'on fait :

Un kilogramme de bœuf, dépourvu de graisse, est haché en morceaux très-fins ; on délaye dans l'eau froide et on chauffe jusqu'à l'ébullition ; on enlève l'écume, puis on ajoute le sel, puis, après quelques minutes d'ébullition, on obtient un bouillon très-fort et très-aromatique.

Si l'on évapore au bain-marie ce bouillon, on obtient un extrait de consistance molle ; 30 grammes de cet extrait chauffé avec un litre d'eau, donnent un bouillon très-aromatique et plus nutritif que le bouillon ordinaire.

Les tendons et les pieds des animaux servent à faire des dissolutions gélatineuses. Mélangés avec de la viande, ils concourent à former des bouillons dits de malades. Dans les villes de province, une vieille habitude perpétue cette pratique ; mais, dans les hôpitaux de Paris, on se garde de

faire de tels bouillons. L'expérience a appris que le bouillon de tendon et de jarret de veau fournissait surtout de la gélatine, et que la gélatine est inutile aux malades. Ces bouillons, du reste, deviennent acides très-vite dans les vases où on les conserve.

DES ALIMENTS COMPLETS

Du Sang des animaux.

Le sang des animaux est un aliment complet : le raisonnement l'indique. En effet, toutes les matières nutritives absorbées existent dans le sang avant d'aller se répandre dans les tissus.

En Suède, on utilise le sang des animaux de boucherie en confection de pains où l'on mêle le sang à la farine. Dans la confection des civets, les ménagères emploient le sang du lièvre. Dans le boudin, le sang de porc, mêlé à de la graisse et à des aromates, constitue, comme les mets précédents, un aliment très-nourrissant.

Des Œufs.

Les œufs des oiseaux de basse-cour sont également un aliment complet, à tel point qu'un homme peut faire un repas avec quatre œufs.

Les œufs d'un poids moyen de 50 grammes contiennent environ 26 grammes de matériaux nutritifs, matières albuminoïdes, grasses, amylacées et sucrées. Ils renferment encore des sels et de l'eau.

Pour que les œufs soient de bons aliments, ils doivent

être très-frais. Nous rappellerons aux consommateurs que les œufs cassés s'altèrent vite, et que le moyen de reconnaître si un œuf est frais est de jeter les œufs dans l'eau. Les œufs très-frais surnagent, les autres tombent au fond du vase. Les œufs, pour être conservés, exigent, ou bien qu'on les vernisse, ce qui est très-dispendieux, ou bien qu'on les place dans un vase rempli d'eau de chaux (1 gramme de chaux pour 500 grammes d'eau, et l'on doit tenir le vase où l'on conserve les œufs dans une cave à température constante.

On retire encore un aliment des œufs d'un animal. L'esturgeon, que l'on pêche pour tirer de sa vessie natatoire l'icthyocolle, fournit une masse considérable d'œufs. L'idée est venue à des pêcheurs de les faire sécher et fumer et de les manger. Cet aliment est devenu populaire en Russie sous le nom de *caviar*.

Du Lait.

Le lait est l'aliment complet par excellence. Il peut nourrir à lui seul; pendant les six premiers mois de sa vie, l'enfant, n'a pas d'autre nourriture; et l'on sait si, à cet âge, les enfants croissent et ont besoin d'une nourriture réparatrice.

Le lait renferme toutes les espèces de matières nutritives en proportion nécessaire pour une bonne alimentation.

Le lait de vache est le plus justement employé. Mais il ne doit pas être pris dans certains moments, par exemple lorsque la vache met bas. Il a alors des propriétés purgatives. Les maladies des vaches donnent au lait les mêmes

qualités. Le meilleur lait, du reste, est celui qui provient de vaches en liberté dans les prairies naturelles. Les vaches nourries dans les étables, pour produire un lait aussi bon, devront prendre une nourriture variée et une ration de sel.

La plupart des fromages doivent au lait qui les a fournis leur pouvoir nutritif.

CARACTÈRE D'UNE EAU POTABLE

Une eau de bonne qualité doit être *limpide*, *fraîche*, *sans odeur*, *incolore*, *exempte de saveur fade*, *salée* ou *styptique*, c'est-à-dire *âcre*. Cette eau est aérée, cette eau dissout le savon sans qu'il se forme de précipité à la surface du liquide ; elle cuit bien les légumes.

Il ne faut pas croire que l'eau distillée est la meilleure de toutes les eaux. Il lui manque de l'air et des sels qu'il est très-utile de consommer : le carbonate et le phosphate de chaux, qui existent dans les eaux des sources. L'eau de pluie est un peu meilleure que la précédente ; mais elle n'est pas encore suffisante.

Les eaux de source et de rivière sont préférables. Elles contiennent des sels utiles à l'économie.

Voici un tableau des substances terreuses contenues dans les principales rivières de France.

Marne..	5,1	p. 100.
Seine.	2,5	—
Doubs..	2,3	—
Rhin.	2,3	—
Rhône..	1,8	—
Loire.	1,3	—
Garonne.	1,3	—

Les eaux de puits sont plus chargées de substances minérales. Elles laissent un résidu dans les fontaines de 2 à 5 grammes pour 10 litres.

Ce résidu est toujours du sulfate de chaux. C'est ce sel qui donne aux eaux la propriété d'être crues et que l'on est obligé de neutraliser pour les usages domestiques, par de la potasse. C'est grâce à ce moyen que l'on peut utiliser les eaux de puits dans les blanchisseries.

Altération des eaux.

Les eaux en repos peuvent s'altérer par la décomposition et la fermentation putride des matières organiques qu'elles renferment. En été surtout, l'eau croupit, et exhale, lorsqu'elle arrive à cet état, une odeur d'œufs pourris. Il est donc nécessaire de renouveler souvent l'eau des réservoirs et de nettoyer les fontaines et les filtres dans les saisons chaudes. Ces précautions préviennent les accidents qu'occasionne l'altération des eaux : les coliques et les difficultés de digestion.

DE L'USAGE DES BOISSONS GLACÉES

Il est très-agréable de boire froid pendant l'été, et la grande quantité de glace qui se consomme à Paris témoigne du plaisir que l'on éprouve à la consommer, et de la sécurité du public.

Mais il y a quelques dangers. Si les boissons glacées sont innocentes pour les gens qui se promènent ou qui dînent tranquillement ; pour les personnes qui ont très-

chaud, qui viennent de se livrer à un exercice violent, de nombreux accidents peuvent survenir après l'ingestion de boissons glacées bues très-rapidement : l'extinction de voix, les congestions pulmonaires, etc.

SUBSTANCES INDISPENSABLES A LA NOURRITURE

On peut vivre avec du pain, des fèves, de la viande et des pommes de terre prises exclusivement. Seulement il faut alors prendre une plus ou moins grande quantité d'aliments, ce qui ne se fait pas impunément.

Ainsi, on sait qu'il faut à l'homme, par jour, 159 parties de substances azotées et minérales, 310 parties de substances sucrées et amylacées. Supposons qu'un homme se nourrisse avec des fèves seules, il devrait consommer 775 grammes de fèves pour obtenir 310 grammes de matières grasses et amylacées. Mais 775 grammes de fèves contiennent 228 grammes de substances azotées, et il n'en faut que 159. Il y aurait donc 69 grammes absorbés qui seraient inutiles à la vie. De là, des troubles. Et, pratiquement, on connaît la propriété indigeste des fèves prises en abondance.

Les études physiologiques sur l'alimentation apprennent qu'on peut vivre en consommant :

Fèves.	250 grammes.
Riz.	425 —

Ou :

Riz.	590 grammes.
Viande.	500 —

Ou:

Pain.	550	grammes.
Viande.	500	—

Nous donnons ici la composition de repas nutritifs.

Pain.	250	grammes.
Viande.	125	—
Légumes secs.	200	—
Eau de rivière.	500	—
Fromage.	30	—
Deux œufs..	100	grammes
Viande.	60	—
Beurre.	30	—
Café au lait.	200	—
Eau.	200	—
Pain.	200	—
Chocolat au lait.	350	grammes.
Pain.	250	—
Beurre.	40	—
Eau..	200	—
Pain..	250	grammes.
Bière.	1,000	—
Viande..	150	—
Café..	100	—
Fruits secs.	25	—
Potage.	200	grammes.
Viande rôtie.	125	—
Pain.	250	—
Fromage.	30	—
Vin..	150	—
Eau..	200	—
Châtaignes.	250	grammes.
Pain.	200	—
Fromage.	80	—
Lait.	500	—

Tous ces repas, surtout ceux qui contiennent de la viande, sont nécessaires au moins une fois par jour.

Dans les campagnes, au lieu du repas contenant de la viande, on prend :

Soupe au lard, choux, etc.	400	grammes.
Pommes de terre.	200	—
Fromage.	60	—
Pain.	300	—
Vin.	200	—

Pour les personnes qui travaillent, les repas doivent être plus fortifiants.

Nous donnons ici le régime des ouvriers célibataires de Paris, comme remplissant à peu près des conditions suffisantes :

1° REPAS DU MATIN.

Pain.	200	grammes.
Vin.	25	centilitres.

2° REPAS DE 9 A 11 HEURES.

Pain.	250	grammes.
Bouilli ragoût.	250	—
Fromage ou salade.	50	—

3° REPAS DE 3 HEURES.

Pain.	200	grammes.
Charcuterie ou fromage.	150	—
Vin.	25	centilitres.

4° REPAS DU SOIR.

Une soupe au lard, aux choux. . .	450	grammes.

Ceux des ouvriers qui mangent de la viande autre que de la charcuterie aux deuxième et troisième repas, suivent un bon régime.

Les ouvriers anglais consomment la ration journalière suivante, qui est excellente :

Viande.	660	grammes.
Pain.	750	—
Pommes de terre.	1,000	—
Bière.	2,000	—

Nous donnons comme exemple de mauvaise nourriture celle des ouvriers irlandais qui mangent en une journée :

Pommes de terre.	6,340	grammes.
Lait.	500	—

en tout 6 kilogr. 840 grammes d'aliments, ce qui est un poids énorme sur les estomacs. Un paysan de nos climats ne pourrait jamais s'habituer à une telle nourriture.

Beaucoup de pauvres, à leur meilleur repas, mangent une livre de pain et un hectogramme et demi de charcuterie de bonne qualité, et ils boivent à peu près 40 centilitres de vin inférieur. C'est là un très-mauvais régime.

Il en est de même des habitudes des ouvrières en Lorraine, des ouvrières des villes surtout, qui pour se parer rognent sur leur alimentation, et dînent avec une salade et environ une demi-livre de pain.

De l'avis de tous les hommes de science qui se sont occupés d'hygiène, MM. Bouchardat, Tardieu et Michel Lévy, membres de l'Académie de médecine, la viande est nécessaire à l'alimentation. Peut-être en province elle est d'une nécessité moins absolue : l'air vif de la campagne facilite les digestions des aliments de toute nature; les phénomènes de la vie et de la nutrition sont plus actifs, et c'est chez les agriculteurs seulement que pourrait être

presque inoffensif un régime exclusivement végétal, que quelques sociétés de tempérance prônent en Angleterre.

Pour les hommes qui travaillent, la viande est indispensable ; l'activité des ouvriers est en raison de la bonté de leur alimentation. En Amérique, on a soin de donner de la viande aux nègres qui cultivent le coton.

DES REPAS

Les repas doivent être pris à des heures réglées ; ce principe est absolu.

Trois repas par jour sont d'une bonne habitude.

Le matin à huit heures, une tasse de café au lait ou de chocolat, ou un morceau de pain avec un peu de fromage et une goutte de vin.

A onze heures, un repas avec de la viande et une petite quantité de vin, qui n'est pas toujours nécessaire.

A six heures, un repas avec de la viande et des légumes, peu de vin, des légumes frais en été ou de la salade, un peu de café noir.

Telle est l'hygiène convenable pour les gens du monde aisés et les bourgeois.

Beaucoup de personnes ne font que deux repas par jour, un à dix heures, l'autre à six heures du soir. Le premier repas consiste en une côtelette ou une omelette, et une tasse de café noir ou de chocolat, ou même de café au lait. Le dîner est plus complet. Si les personnes qui ont ces habitudes ne veillent pas excessivement, si elles ne travaillent pas énormément, cette hygiène est très-bonne.

D'autres personnes font deux repas complets avec de la viande et des légumes, du pain et du vin.

Pour les gens des villes, le souper est un des plus mauvais repas qu'ils puissent faire; l'habitude seule peut ôter à cette coutume ses dangers.

Dans les campagnes on déjeune le matin, à six heures, avec du café au lait; on dîne à midi; on soupe à huit heures; l'habitude de ce régime commence à se perdre; mais dans les fermes, ce système peut être conservé avec avantage, si l'on a la précaution de faire un goûter, sur les quatre heures, avec un morceau de pain et un fruit ou un morceau de fromage.

Le sommeil après le repas, dans nos climats, est une mauvaise chose. Il allourdit l'esprit et prédispose les personnes oisives à un embonpoint excessif.

Il est démontré, d'un autre côté, que l'exercice, le travail, activent la digestion. Un des grands mérites de la gymnastique est de donner l'exercice nécessaire aux fonctions digestives.

RÈGLES HYGIÉNIQUES PARTICULIÈRES

DU SOMMEIL

Le sommeil, a dit Broussais, est la cessation des fonctions des sens et l'abolition des facultés intellectuelles et affectives. En ajoutant : momentanément, on a une bonne définition. Jouffroy l'a défini ; la suspension de l'attention et de la volonté.

C'est la cessation momentanée et incomplète des rapports de notre être avec le monde extérieur. Les bruits, les contacts légers ne sont plus perçus. A moins que l'on ne soit plongé dans un sommeil réparateur profond après de grandes fatigues, un bruit peu fort suffit pour réveiller.

Dans le sommeil, le rêve est une vie intérieure que peuplent nos souvenirs et que certaines impressions, perçues malgré le sommeil, transforment quelquefois singulièrement.

Le sommeil commence par les yeux, qui se ferment, puis le toucher, l'ouïe, le goût et l'odorat s'endorment successivement. Un seul sens excité produit le réveil général, à moins d'un sommeil très-lourd. Dans le sommeil il y a résolution de tous les membres, et il est à remarquer que les parties dorment cependant d'un sommeil particulier. Des membres plus fatigués que d'autres se

disposent insensiblement de façon à ce qu'ils reposent plus complétement.

La volonté exerce sur le sommeil un empire puissant; il est constant que, quand l'*on veut* se réveiller à une certaine heure, l'on s'y réveille, et que les mères, dont les bruits extérieurs ne troublent pas le sommeil, se lèvent en sursaut au moindre cri, au moindre mouvement de leur enfant.

Le sommeil magnétique, ou sommeil provoqué, est dû à la fatigue des yeux du patient; il ressemble au sommeil de l'enfant que l'on endort avec des chansons ou à un sommeil inévitable qui résulte de la concentration d'un sens sur un objet.

La quantité de sommeil nécessaire à la santé paraît indiqué par la nature : la durée de la nuit. Mais si l'on considère la variété des longueurs comparées du jour et de la nuit, non-seulement dans les différents points du globe, mais encore dans un même pays; si d'un autre côté on considère la durée moyenne du sommeil chez les individus en état de santé, on arrive à conclure que le sommeil peut être réglé.

Huit heures de sommeil pour les adultes, neuf heures pour les enfants, voilà les chiffres que l'hygiène la mieux raisonnée indique.

Des gens heureusement doués sous le rapport de l'énergie, peuvent se contenter de six et même cinq heures de sommeil.

Une question encore doit être agitée ici; à quelle moment du jour convient-il de prendre son sommeil? Le bon sens et l'expérience le disent. Pendant la nuit, en effet, l'on ne veille pas impunément; la lumière artificielle

fatigue les yeux beaucoup plus que la lumière du jour. Il vaut donc mieux travailler au jour, à la lumière naturelle, qui n'a pas ces inconvénients. Un travail de dix à douze heures à la lampe détruit vite les vues les meilleures. Six heures de travail de nuit sont déjà pénibles, et si commode que soit pour les gens de science le travail à l'abri de toute préoccupation, ils doivent s'abstenir de prolonger leurs veilles. Les nuits passées dans les plaisirs sont encore plus funestes. Elles vieillissent les femmes; elles préparent aux jeunes gens une vieillesse prématurée, et un épuisement remarquable chez les artistes. Quelques excellentes natures résistent assez longtemps, mais souvent cela tient à ce qu'elles séjournent l'été à la campagne, et se reposent pendant l'été des excès de l'hiver.

Ajoutons encore que la profession de veilleur est chose pénible.

MOYENS

D'ASSURER LA SALUBRITÉ DES LOGEMENTS

Pour ce qui a trait à cette partie de l'hygiène, nous ne saurions mieux faire que de donner *in extenso* les instructions du conseil de salubrité.

Aération. — L'air d'un logement doit être renouvelé tous les jours le matin, les lits étant ouverts ; ce n'est pas seulement par l'ouverture des portes et des fenêtres que l'on peut opérer le renouvellement de l'air d'un logement, les cheminées y contribuent efficacement aussi ; les cheminées sont même indispensables dans les maisons simples en profondeur et qui n'ont qu'un seul côté : les chambres où l'on couche devraient toutes en être pourvues : *on ne saurait donc trop proscrire la mauvaise habitude de boucher les cheminées, afin de conserver plus de chaleur dans les chambres.*

Le nombre des lits doit être, autant que possible, proportionné à l'espace du local ; de sorte que, dans chaque chambre, il y ait au moins 14 mètres cubes d'air par individu, indépendamment de la ventilation.

Mode de chauffage. — Les combustibles destinés au chauffage et à la cuisson des aliments ne doivent être brûlés que dans des cheminées, poêles et fourneaux qui ont une communication *directe avec l'air extérieur*, même

lorsque le combustible ne donne pas de fumée. Le coke, la braise et les diverses sortes de charbon, qui se trouvent dans ce dernier cas, sont considérés à tort par beaucoup de personnes comme pouvant être impunément brûlés à découvert dans une chambre habitée. C'est là un des préjugés les plus fâcheux : il donne lieu tous les jours aux accidents les plus graves, quelquefois même il devient cause de mort.

Aussi doit-on proscrire l'usage des *braseros*, des poêles et des calorifères portatifs de tout genre, qui n'ont pas des tuyaux d'échappement au dehors. Les gaz qui sont produits pendant la combustion de ces moyens de chauffage et qui se répandent dans l'appartement sont beaucoup plus nuisibles que la fumée de bois.

On ne saurait trop s'élever aussi contre la pratique dangereuse de fermer complétement la clef d'un poêle ou la trappe intérieure d'une cheminée qui contient encore de la braise allumée : c'est là une des causes d'asphyxie les plus communes. On conserve, il est vrai, la chaleur dans la chambre, mais c'est aux dépens de la santé et quelquefois de la vie.

Soins de propreté. — Il ne faut jamais laisser séjourner longtemps les urines, les eaux de vaisselle et les eaux ménagères dans un logement. Il faut balayer fréquemment les pièces habitées, laver une fois par semaine les pièces carrelées et qui ne sont pas frottées, les ressuyer aussitôt pour enlever l'humidité. Le lavage qui entraîne à sa suite un état permanent d'humidité est plus nuisible qu'avantageux ; il ne doit donc pas être opéré trop souvent.

Lorsque les murs d'une chambre sont peints à l'huile, il faut les laver de temps en temps pour en enlever les

couches de matières organiques qui s'y déposent et qui s'y accumulent à la longue.

Dans le cas de peinture à la chaux, il convient d'en opérer tous les ans le grattage et d'appliquer une nouvelle couche de peinture.

Tout papier de tenture que l'on renouvelle doit être arraché complétement ; le mur doit être gratté et les trous rebouchés avant de coller de nouveau papier.

Les cabinets particuliers d'aisances doivent être particulièrement ventilés, et, autant que possible, à fermeture, au moyen de soupapes hydrauliques.

DES BAINS

Les bains ne sont pas absolument nécessaires à la vie de l'homme, mais ils sont très-utiles. Les premiers bains publics ne remontent qu'aux premières années de l'ère chrétienne : l'histoire nous l'apprend.

Auparavant les hommes se bornaient à se laver dans les rivières. Aujourd'hui, dans le monde, plusieurs espèces de bains sont en honneur. Les bains des Arabes mahométans représentent assez bien les bains antiques. Dans le Nord, les bains dits *russes* sont les plus recherchés. Chez nous, les bains d'eau de rivière, dans des baignoires de cuivre étamé, sont pris à la température ordinaire de 30 à 35°, quelquefois à une température de 23° centigrade.

Le bain produit une action spéciale sur l'économie ; il excite ou ralentit les fonctions de la peau. Le bain chaud augmente l'exhalation insensible de l'eau contenue dans le sang ; le bain froid produit un effet contraire. Il ressort donc de là que les bains chauds prolongés affaiblissent ; le bain frais à 30° dans une baignoire est un excellent calmant. De tous ces bains, le bain froid de rivière est celui qui paraît être le meilleur, surtout lorsque l'on nage. L'exercice que l'on prend dans l'eau est un des meilleurs.

En sortant de l'eau froide, les individus sont soumis à

une réaction générale qui produit un excellent effet sur la santé.

Les bains de propreté sont nécessaires à l'homme pour faire disparaître un enduit provenant de l'exhalation cutanée et des souillures que le corps peut avoir à sa surace.

Mais il ne faut pas prendre des bains en toute circonstance. Il ne faut pas donner aux enfants au-dessous de dix ans des bains froids.

En l'absence des bains, l'usage des ablutions multipliées, en tout temps, avec de l'eau tiède, mais plus avec de l'eau froide, doivent être conseillées comme de bons moyens hygiéniques.

SOINS A DONNER AUX ENFANTS

I

La première dentition des enfants est une des sources les plus fréquentes des maladies que l'on observe chez les enfants : les convulsions surtout. C'est donc un phénomène qui doit toujours être surveillé avec soin : et M. Trousseau, professeur à la Faculté de médecine, insiste singulièrement sur la nécessité de ne sevrer les enfants que dans l'intervalle de l'apparition d'une série de deux dents.

C'est en général vers le douzième mois que l'on doit sevrer les enfants ; ils ont alors quatre dents.

Les deux incisives inférieures ont paru du huitième au neuvième mois ; les deux incisives supérieures du douzième au quatorzième mois.

Les petites dents molaires apparaissent au seizième ou au dix-huitième mois.

On voit donc que c'est du douzième au quatorzième mois, ou au seizième ou au dix-huitième mois que l'on pourra sevrer les enfants ; il est encore bon d'attendre quelques jours après l'apparition de la première, deuxième ou troisième période d'éruption des dents.

Si l'on sèvre pendant que les dents sont en train de pousser, on expose les enfants à des diarrhées rebelles et souvent funestes.

II

Dans les douze premiers mois le lait de la nourrice doit être l'aliment principal; l'enfant doit teter quatre à six fois par jour.

Au sixième mois on peut déjà donner de la bouillie, quelques semoules au gras, mais en petite quantité.

Il ne faut pas croire que l'on fortifie les enfants en leur donnant à cet âge quelques gouttes de vin ; c'est un préjugé. L'enfant auquel on donne du vin acquiert une activité de la respiration trop grande, et il devient sujet aux pneumonies.

III

Les enfants trop serrés dans leurs maillots, comme les enfants complétement libres sont exposés à des accidents.

Les enfants emmaillottés doivent pouvoir remuer les jambes dans le maillot et seront changés souvent, afin que la peau en contact avec les déjections ne s'excorie pas.

Les enfants libres peuvent subir les influences funestes du froid, et en s'agitant sur un lit ils sont exposés à faire des chutes graves.

IV

Lorsque les enfants cessent d'être emmaillottés, il ne faut pas que par un excès de tendresse pour ces petits êtres, les mères les aient sans cesse sur les bras. A l'âge des enfants les os se laissent facilement courber; beaucoup des jambes torses des enfants de un à deux ans n'ont point

d'autre cause que le transport continuel sur les bras de leur mère, leur nourrice ou leur bonne.

V

Aux enfants sevrés le lait chaud, les aliments féculents en petite quantité sont d'un bon usage, avec une petite quantité de viande.

Les repas doivent être peu abondants, mais répétés souvent; six repas sont une bonne hygiène.

Il est très-mauvais de donner à des enfants à manger autant qu'ils le veulent; la régularité dans les heures de repas est absolument nécessaire.

Les enfants doivent toujours être promenés; ils ne doivent point être trop couverts pendant leur sommeil, parce qu'ils deviennent très-sensibles au froid. Les toux nocturnes des enfants sont dues à ces circonstances.

Il ne faut jamais coucher les enfants avec de grandes personnes, pour quelque raison que ce soit.

PRINCIPES HYGIÉNIQUES POUR LA SECONDE ENFANCE

Lorsque les enfants atteignent leur sixième année, il convient de les envoyer aux écoles primaires, au moins jusqu'à l'âge de douze ans. Il est indispensable que les enfants puissent développer leur intelligence au point de vue de la société et de la famille. L'instruction et l'éducation sont des fruits précieux que les parents ne sauraient trop rechercher pour leurs enfants.

Les personnes riches font étudier leurs enfants chez elles; les pauvres ont pour venir à leur secours les salles d'asile et les écoles primaires. Les parents doivent être persuadés de l'utilité de ces institutions; les enfants abandonnés à eux-mêmes, en dehors de la corruption qui est le fléau des villes manufacturières, sont exposés à mille dangers. C'est donc un bienfait que de les mettre dans ces maisons, où l'on cultive leur intelligence en même temps qu'on les protége contre les accidents et les maux qui atteignent si fréquemment l'enfance.

Les maisons d'externat ou d'internat doivent être soumises à des règles hygiéniques :

1° Les pensionnats doivent être placés dans des lieux aérés;

2° Les salles d'étude doivent être vastes; il ne doit pas y avoir trop d'enfants. Les dortoirs doivent remplir les mêmes conditions.

Le régime des enfants doit être très-réglé :

1° Manger à des heures régulières;

2° Aliments gras et maigres à peu près en proportions égales;

3° Peu ou pas de boissons alcooliques.

Deux règles doivent être encore observées chez les enfants :

1° Le sommeil doit être d'une durée de neuf heures au minimum;

2° Il faut les surveiller pour éviter qu'ils ne contractent des habitudes vicieuses.

DU TRAVAIL DES ENFANTS DANS LES MANUFACTURES

C'est une grave faute que commettent les parents et chefs d'industrie de faire entrer de jeunes enfants dans les fabriques.

La loi a cherché à prévenir les abus d'une coutume qui nous est venue d'Angleterre. Elle défend d'employer les enfants avant dix ans. Ils vaudrait mieux qu'elle établît la limite de quinze ans; l'hygiène l'indique.

Ce serait cependant encore un bienfait pour les enfants si la loi était observée. Mais la cupidité de quelques manufacturiers, la tolérance des autres, mettent chaque jour à profit la misère des populations. Et, tout en faisant énormément de bien dans leur pays, beaucoup d'honnêtes gens suivent l'habitude de voisins calculateurs. Il y a beaucoup de manufactures qui emploient des enfants au-dessous de dix ans.

La surveillance peu active des personnes chargées de veiller sur les règlements des manufactures laisse passer inaperçues beaucoup d'infractions.

Nous ne saurions trop répéter que l'hygiène des enfants est incompatible avec un tel état de choses. Et nous engageons nos lecteurs qui emploient des enfants, à lire la peinture triste et touchante des travaux des manufactures que M. Jules Simon a tracée dans un but des plus louables.

PREMIERS SOINS A DONNER

AUX PERSONNES ATTEINTES DE SYNCOPE, D'ATTAQUES DE NERFS, ET D'ÉPILEPSIE.

Les personnes qui se trouvent mal sont généralement l'objet d'empressements les plus louables; on les soutient, on leur fait respirer de l'eau vinaigrée, des sels, on leur lave le visage avec de l'eau fraîche. Cela réussit quelquefois, mais il est un moyen beaucoup plus efficace, et qu'une seule personne est à même d'employer dans toutes les circonstances possibles.

Voici en quoi il consiste : Aussitôt que l'on voit un individu pâlir, son regard devenir fixe, il faut étendre le malade à terre, laisser reposer la tête sur le sol, sans se préoccuper d'autre chose; les malades reviennent à eux avec une promptitude merveilleuse.

Dans tous les cas, il ne faut pas trop de personnes autour d'un individu qui se trouve mal.

Les individus qui tombent du haut mal, les épileptiques en un mot, doivent être traités de la même façon; seulement, comme ils tombent toujours brusquement, il faut les soutenir pour amortir leur chute.

Si l'on a un lit à sa disposition, il convient d'y placer l'épileptique en l'attachant avec un drap plié en cravate, fixé aux barres du lit de chaque côté.

Les femmes hystériques, pendant leurs accès que l'on connaît vulgairement sous le nom d'attaques de nerfs, doivent être également couchées. Si l'on a la certitude

que la malade exagère, il n'y a qu'à la laisser seule dans une chambre où il n'y ait rien à casser.

Si ces attaques sont le résultat d'un état réellement maladif, il faut surveiller les malades afin d'éviter qu'elles ne se fassent mal dans les mouvements désordonnés qu'elles exécutent.

Dans ces attaques, il est bon d'administrer quelque gouttes d'éther sur un morceau de sucre.

DU TRAITEMENT HYGIÉNIQUE DE LA GOUTTE ET DE LA GRAVELLE

Nombre d'exploiteurs habiles lancent journellement dans le commerce des médicaments soi-disant spécifiques contre la goutte. Le public est séduit par les belles espérances dont on le berce; mais c'est en vain : les malades goutteux continuent toujours à faire la fortune de leurs médecins.

A quoi cela tient-il donc? A beaucoup de raisons. En voici quelques-unes : c'est que la goutte est une maladie du tempérament, une maladie constitutionnelle qui est augmentée par un régime surabondant, par des écarts de régime, et qui demeure le plus souvent, chez un bon nombre d'individus, l'expiation d'une jeunesse orageuse.

C'est encore que, tout en se soumettant à l'usage d'un médicament empirique, les personnes malades négligent d'observer un régime salutaire. Certes, nous serions heureux d'applaudir aux remèdes qui ne sont pas toujours innocents, s'ils pouvaient engager les malades à vivre avec

régularité; mais il n'en n'est rien, et jusqu'à présent les eaux minérales seules ont à peu près atteint ce but.

Quoi qu'il en soit, voici ce qui convient le mieux aux personnes goutteuses. De tout ce que l'on sait sur la goutte, il résulte que les boissons diurétiques et sudorifiques sont les plus utiles.

Les grands bains chauds pris régulièrement tous les quinze jours, d'une demi-heure au plus, déterminent une réaction qui se termine par une poussée de sueurs; l'hydrothérapie n'agit pas autrement. Presque toutes les eaux minérales ont rendu des services aux goutteux.

Quant aux spécifiques, les pillules de Lartigue sont celles qui, jusqu'à présent, avec les teintures de colchique administrées dans les hôpitaux, paraissent jouir de plus d'avantages. Les remèdes externes, quelque bruit qu'ils aient fait, n'ont point l'efficacité, ni du laudanum, ni du chloroforme, appliqué sur les articulations douloureuses.

Les eaux de Vichy sont d'une efficacité proverbiale dans la goutte; une saison à Vichy a considérablement amélioré un nombre très-grand de goutteux et de graveleux.

La vie à ces eaux est extrêmement hygiénique, surtout pour les personnes qui prennent au sérieux leur voyage, et n'en font point une partie de plaisir.

Les personnes goutteuses doivent bien se persuader que les eaux de Vichy n'agissent bien qu'à une époque éloignée des accès; que l'eau de Vichy ne doit pas être prise en grande quantité. Quatre verres par jour pour commencer, puis douze au maximum, telle est la règle à suivre d'après M. Durand-Fardel. Il est constant qu'un bain par jour est

trop, et que l'eau de la source des Célestins est la plus utile dans la goutte.

Ajoutons encore que le séjour aux eaux thermales, toujours conseillé par les médecins, doit être dirigé d'après les recommandations de ce dernier, qui connaît le tempérament de son malade.

Pour les gens peu aisés qui ne peuvent faire le voyage aux eaux, on suppléera par l'eau de Vichy artificielle au séjour dans cet établissement.

Les malades prendront régulièrement à chaque repas un verre d'eau de Vichy.

Mais cette habitude encore peut être trop dispendieuse; il est possible de substituer à l'usage de cette boisson quatre pastilles de Vichy par jour, ou 50 centigrammes à un gramme de bicarbonate de soude, pris entre deux soupes au repas du soir.

Mais l'emploi de ce traitement alcalin spécial doit êt r secondé par un régime approprié : les goutteux et les graveleux doivent manger plus de végétaux herbacés que de viande, et ne consommeront qu'une petite quantité de boissons alcooliques.

RÈGLES HYGIÉNIQUES POUR LES MALADIES

En dehors de l'autorité qui veille à la salubrité, les individus doivent chercher à se prémunir contre la contagion.

Nous ne dirons rien de la maladie en elle-même, ni de l'hygiène préservatrice. Nous nous bornerons à renvoyer

nos lecteurs à leurs médecins, en leur disant qu'on ne doit jamais rien garder de suspect, et qu'il n'y a point de honte à être malade.

Le médecin enseignera aux malades l'hygiène qu'ils doivent suivre.

RÈGLES HYGIÉNIQUES POUR LES MALADIES DES FEMMES

Il a été écrit pour les gens du monde beaucoup de livres sur ce sujet. Tous renferment de bonnes choses ; mais il y a des erreurs. Nous regrettons de ne pouvoir les signaler dans ce livre populaire.

Qu'il suffise de savoir que les femmes, avec des précautions que leur indiquent leur nature, et quelques sages conseils de médecins expérimentés, pourront se mettre en garde contre beaucoup de maladies dues souvent à des imprudences et à des irrégularités de la vie.

PREMIERS SOINS A DONNER

AUX MALADES AFFECTÉS DE CE QU'ON APPELLE DANS LE MONDE DES INDISPOSITIONS

I

Lorsque, subitement, les individus sont pris de douleurs extrêmement vives et d'un frisson intense, de délire ou de fièvre, il n'est personne qui ne songe immédiatement à faire venir un médecin. Le bon sens du public lui indique que, pour reconnaître le mal imprévu qui se présente, il faut une expérience acquise ailleurs que dans les petits livres.

Pour les maladies qui débutent ainsi, il n'y a qu'une seule recommandation à faire, c'est d'aller au plus pressé. Le séjour au lit, une tisane chaude, de la limonade cuite suffisent le plus souvent pour calmer le moral des individus sans leur nuire. Mais il y a des principes très-importants à observer pour les indispositions. En général, il est peu de maladies qui ne soient précédées de prodromes, de signes avant-coureurs qui apparaissent six jours et même plusieurs semaines avant que la maladie se montre. Les hommes se croient atteints d'indispositions. Si, lorsqu'elles apparaissent, les malades sont bien soignées, il y a des chances pour que la maladie ne se déclare pas.

Ces prodromes sont des indigestions, des maux de tête,

des diarrhées, de la toux, des douleurs dans les jambes ou ailleurs.

Beaucoup de malades courageux résistent. Les accidents passent pour revenir quelque temps après. D'autres malades prennent quelques médicaments populaires qu'ils s'administrent un peu en aveugles et se remettent sur pied. S'ils n'avaient qu'une simple indisposition, ils guérissent merveilleusement. Dans le cas contraire, une nouvelle indisposition apparaît et résiste au médicament; ils tombent tout à fait malades alors, et ils abusent de leur médicament au point que la médecine, appelée enfin, arrive trop tard. Pareille chose s'est présentée souvent et se représentera encore, nous n'en doutons point. C'est le propre de l'espèce humaine de se laisser séduire par l'espérance de se soigner convenablement seule.

Certainement, il y a un grand nombre d'indispositions que les hommes peuvent faire disparaître. L'expérience a appris à tout le monde ce que c'est qu'une indigestion, une colique avec diarrhée, à la suite de consommation de végétaux ; une douleur goutteuse, une névralgie dentaire, une migraine; et pour cela, il y a une foule de remèdes affectés à la quatrième page des journaux. Il y en a quelques-uns qui sont bons, et la plupart sont inoffensifs. Le comité d'hygiène surveille leur composition et leur débit.

Mais il y a des moyens médicaux empruntés à la médecine physiologique qui peuvent être employés. Les voici :

Indigestion. — Lorsque les malades n'ont pas pris une énorme quantité d'aliments ou de boissons, l'indisposition se traduit par des renvois qui laissent dans le gosier le goût d'œufs pourris.

A ce premier degré une tasse de thé, une infusion de

véronique, de tilleul, de mélisse, ou un verre d'eau sucrée avec une cuillerée à café d'eau de menthe réussissent à merveille.

Lorsqu'il n'y a que des pesanteurs à l'estomac, et que la cause de l'indigestion peut avoir été une contrariété, quelques gouttes d'éther sur un morceau de sucre produisent un bon effet. Les malades vomissent quelquefois, mais ils n'en éprouvent que du soulagement.

Quand l'indigestion arrive jusqu'au vomissement, il faut laisser vomir les malades et leur donner ensuite du thé. L'infusion de thé doit être ainsi préparée :

Thé.	25	grammes.
Eau bouillante.	1000	—

Si les malades étouffent, après avoir, par bravade, pris des aliments, qui, comme les pains chauds et les biscuits, se gonflent dans l'estomac, il faut leur faire boire de l'eau chaude en abondance et les faire vomir en leur fourrant des barbes de plume jusque dans le gosier, en attendant que le médecin vienne apporter le secours de son art.

II

Les *Diarrhées* sont fréquentes à l'époque des fruits verts, des prunes et du raisin. Elles sont souvent le résultat de la consommation de boissons froides en été, de boissons alcooliques comme le vin nouveau. Elles guérissent quelquefois seules au bout de vingt-quatre heures; mais il vaut mieux les arrêter le plus tôt possible. En temps de choléra il ne faut jamais garder un dérangement de corps, à cet effet il faut prendre des lavements contenant :

Eau.	400	grammes.
Amidon.	40	—

ou

Eau.	500	grammes.
Tête de pavots.	20	—

On prépare ainsi le lavement : on ouvre les têtes de pavot, on rejette les graines et on fait bouillir pendant une heure.

On peut ajouter à ce mélange 16 grammes d'amidon.

Il est bon de manger peu quand on a la diarrhée; si malgré cela la diarrhée persiste, il peut y avoir quelque maladie sous jeu, il faut voir son médecin.

III

Les *maux de tête,* si fréquents chez les personnes nerveuses, sont le plus souvent le privilége des hommes de cabinet. Les malades ne doivent point s'inquiéter si les migraines reviennent périodiquement; beaucoup de gens se sont résignés et prennent leur mal en patience. Ils savent que les migraines disparaissent comme elles sont venues.

Beaucoup de traitements ont été appliqués aux migraines. Les pharmacies regorgent de médicaments soi-disant infaillibles.

Les uns sont extrêmement dispendieux et ne réussissent que parce qu'ils dissipent les inquiétudes des malades, et que ceux-ci se reposent avec confiance pendant les vingt-quatre heures que dure habituellement une migraine.

Les autres, comme les *mouches*, agissent à la manière d'un vésicatoire ; ils guérissent *une migraine,* mais ils ne font rien aux migraines à venir.

Les calmants de toute espèce, pour la plupart empruntés à l'opium, endorment la douleur.

Le vomitif est plus efficace. Quelques hommes énergiques emploient ce moyen, presque aussi pénible que le mal.

Un traitement peut-être plus efficace serait l'usage de l'aloès, pris à petite dose, qui déterminerait une fluxion du côté du rectum, et produirait des hémorroïdes. Il se passerait alors, à la longue, un de ces phénomènes signalés par M. Bouchardat, professeur à la Faculté de médecine de Paris. Le tempérament serait changé.

Les compresses d'eau froide sur la tête, l'application du chloroforme sur la peau du front, l'administration à l'intérieur de perles d'éther, une cuillerée de sirop de Flon sont de bons moyens. Mais pour la migraine, rien ne vaut mieux qu'une bonne hygiène physique et morale.

Que les personnnes qui sont sujettes à la migraine fassent un retour sur elles-mêmes, et qu'elles se souviennent. Presque toujours leur migraine correspond à un excès de table, de veille, à la débauche ou au travail, ou bien encore à des passions vives, des colères sur les effets desquelles le raisonnement a plus de prise que les médicaments. Elles verront ainsi ce qu'elles peuvent pour se guérir.

Mais pour les maux de tête irréguliers, faibles en général, mais d'une durée plus longue, commençant peu à peu et finissant par acquérir une intensité croissante, les malades ne doivent pas hésiter à consulter leur médecin : il y a quelque maladie qui va se développer.

IV

Les *douleurs d'estomac* sont de deux espèces : les unes viennent à la façon des migraines, les autres sont en relations avec la digestion.

Les premières sont dues à des écarts de régime et aux mêmes causes que les migraines.

Le traitement qui leur convient le mieux est une bonne hygiène et des habitudes régulières.

Pour les accès, des potions toniques calmantes sont les meilleures.

Lorsque les accès prennent au milieu de la nuit, dix gouttes de laudanum dans un verre d'eau de menthe chaude produisent le sommeil et partant une amélioration marquée. Pour prévenir le retour de ces gastralgies, les médecins consultés donneront ensuite les médicaments qui conviennent.

Les douleurs d'estomac qui correspondent à des difficultés de digestion sont toujours des affaires sérieuses, et pour le traitement desquelles l'expérience d'un médecin est nécessaire.

V

Les douleurs que les malades éprouvent dans les diverses parties du corps sont dues :

1° A des névralgies ;

2° A des rhumatismes ;

3° A des maladies du système nerveux ;

4° A des maladies locales, comme une inflammation ou une tumeur.

Ces causes sont en général difficiles à saisir, et les malades se trompent souvent en prenant les remèdes indiqués par les feuilles publiques. Ils emploient contre des névralgies des remèdes propres aux rhumatismes, et c'est après avoir, pendant longtemps, dépensé leur argent, qu'ils se décident à faire la démarche la plus rationnelle, celle de consulter un médecin, qui les traite ou leur donne les indications sur les médicaments dans lesquels ils peuvent avoir confiance. Si les malades se bornent à lire le boniment des annonces et prennent de confiance les médicaments affichés, ils peuvent guérir lorsque le hasard les a fait tomber sur un remède qui convient à leur mal. Dans le cas contraire, ils rentrent dans le même état. Le remède qu'ils ont pris est inoffensif lorsqu'il n'y a pas abus.

VI

Le rhume, *la toux*, *la coriza* ou *rhume de cerveau* sont des indispositions journalières.

Le rhume le plus simple est caractérisé par de la sécheresse de la gorge, de la toux avec crachats, d'abord muqueux et visqueux, puis jaunâtres, et enfin épais et comme de l'empois. Un rhume dure environ douze à quinze jours. C'est une inflammation de la muqueuse de la trachée-artère et des grosses bronches.

En général, il n'est accompagné que de lassitude, de sensibilité au froid. Ce n'est que dans le cas où toutes les bronches sont prises qu'il y a beaucoup de fièvre. Enfin

le rhume ou bronchite est accompagné quelquefois d'extinction de voix et de coryza. Cet état est vulgairement appelé grippe.

Plusieurs accidents peuvent survenir à la suite d'une bronchite ; une pneumonie, une pleurésie, et c'est souvent le point de départ des accidents de la tuberculisation pulmonaire. La bronchite peut passer à l'état chronique, devenir un catarrhe et produire plus tard l'emphysème.

Le refroidissement est la cause ordinaire de la bronchite ; elle survient surtout au moment des brusques changements de température. Les jours d'automne, où une pluie succède au beau temps, les jours de brouillard, et au printemps, lorsque l'on se découvre trop tôt. Le refroidissement à la sortie d'un bal, la consommation d'une glace lorsque l'on a très-chaud. Au temps de dégel, par exemple, le séjour dans une pièce sans feu, et enfin le sommeil dans un endroit frais.

Les bronchites frappent surtout les individus qui, prenant des précautions régulières, commettent des infractions aux habitudes qu'ils ont acquises.

Les fumeurs de cigarettes qui respirent la fumée sont continuellement atteints d'une bronchite peu grave, il est vrai, mais qui entraîne tôt ou tard de l'emphysème pulmonaire et des accès d'asthme.

Certaines professions enfin prédisposent aux bronchites : le travail des tabacs, le cardage des laines, le travail des mines, le travail des crieurs sont les principales.

Éviter les refroidissements, tel est le meilleur préservatif des rhumes.

Si l'on n'a point su les éviter, dès que l'on se sent du malaise, de la sécheresse de la gorge, et une certaine in-

commodité en respirant, se mettre au lit, se bien couvrir et s'envelopper le cou avec une étoffe de laine, sont des moyens populaires excellents.

Un cataplasme sur la poitrine, où l'on éprouve parfois des douleurs, une cuillerée à bouche de sirop de Flon, sont bons.

Une tisane douce, chaude, par exemple de la mauve, de la guimauve très-sucrées avec du sucre candi et du sirop de violette, adoucissent beaucoup. Quelques bronchites guérissent avec ce seul remède, qui est au moins aussi agréable que les pâtes pectorales les plus répandues.

Au début, dix ventouses sèches, appliquées sur la poitrine et dans le dos, coupent des bronchites assez intenses.

L'extinction de voix se guérit dans les douze heures par l'application d'un sinapisme sur le cou pendant douze minutes. (Ce sinapisme ne doit effrayer personne; il produit un effet presque aussi grand que le vésicatoire, mais, tout en agissant efficacement, il ne laisse aucune marque sur la peau.).

Le coryza ne doit pas inquiéter les malades : il guérit seul. Momentanément on peut l'arrêter en faisant respirer un peu d'ammoniaque, mais la guérison n'est que momentanée. Ce qui peut soulager le plus les malades, c'est de laver les fosses nasales avec de l'eau de guimauve tiède.

Tout ce que nous venons de dire convient aux personnes qui, ne voulant point s'écouter, continuent leurs travaux. Mais si bons que soient tous ces remèdes, il vaut mieux, toutes les fois qu'on se sentira pris de rhume, consulter un médecin. Celui-ci n'ordonnera guère que le repos ou les boissons adoucissantes, quelques ventouses, des sinapismes, mais il saisira les complications qui peuvent sur-

venir au moment où elles apparaîtront, et son autorité engagera les malades, pour l'avenir, à se prémunir contre les causes de la bronchite. C'est au médecin, en effet, qu'il appartient de décider si vous devez porter de la flanelle.

Il faut être bien persuadé que les gens qui portent sans nécessité de la flanelle sont plus exposés que les autres au refroidissement et à leurs effets.

PREMIER TRAITEMENT DES PLAIES

La première indication est d'arrêter l'écoulement du sang. Pour cela, les compresses d'eau froide remplissent parfaitement ce but. Si le sang continue de couler, il convient de comprimer la plaie avec de l'amadou, de la charpie ou un linge fin plié en quatre. On entoure le tout par une petite bande que l'on serre autant que possible. Dans des hémorrhagies graves, la compression ainsi établie a pu sauver des blessés.

Ces pratiques permettent d'attendre l'arrivée du chirurgien, qui fait alors ce que la plaie exige ; c'est le chirur gien qui devra lier les vaisseaux ou les cautériser.

Dans les plaies qui ne sont pas suivies d'un écoulement de sang abondant, il y a de grands préceptes qu'il ne faut pas négliger.

1° Laisser ou faire saigner la plaie, soit en la pressant, soit même en la suçant. Dans les plaies produites par écrasement, il peut être resté quelques fragments étrangers, le sang en entraîne une partie, le lavage à grande eau entraîne le reste. Les piqûres, les coupures produites par les instruments de travail doivent être pressées afin de les faire saigner.

2° Dans toute plaie, il faut s'assurer s'il n'est point resté de corps étrangers, une pointe d'aiguille, un fragment de

verre. Un moyen simple permet de constater leur présence; en pressant sur la plaie si le blessé éprouve une sensation de piqûre ou de coupure, il est resté quelque chose. Autant que possible, il faut chercher à l'enlever. Si l'on ne peut y parvenir, on aura recours au chirurgien, qui trouvera le corps retenu dans la plaie fraîche. Ne pas vouloir obéir à ce précepte, c'est vouloir se ménager, pour plus tard, une opération que la présence du corps étranger nécessitera sans exception.

Pour traiter les plaies, beaucoup de traditions existent. Il y a en circulation une foule de remèdes pour arrêter le sang; faire cicatriser les plaies; la joubarbe, l'orpin, la toile d'araignée, l'urine même, tous ces moyens ont pu réussir dans des plaies simples, mais ils doivent être rejetés parce qu'ils ne préviennent pas les inflammations, et qu'ils donnent aux malades une sécurité fâcheuse en laissant aggraver leur mal.

Il résulte des travaux modernes que l'eau froide, appliquée au moyen de compresses sur les plaies, est le meilleur topique.

Mais, pour que ce traitement soit efficace, il est *nécessaire* que la partie qui porte la plaie soit maintenue immobile; il est *nécessaire* que les malades se reposent, et qu'ils aient le soin d'arroser leur plaie avec de l'eau fraîche. *Une médication n'agit que lorsqu'elle est bien appliquée.*

Pour les piqûres et les plaies contuses, on substitue avec avantage à l'eau froide le cataplasme de farine de graine de lin. L'immobilité et le repos sont de rigueur; les cataplasmes doivent être changés trois fois par jour. C'est avec des traitements aussi simples que l'on parviendra, dans

la majorité des cas, à prévenir les *panaris*, les *phlegmons* et même les *érysipèles*. S'ils surviennent; il faut bien se mettre dans l'esprit que l'insouciance et la malpropreté des malades sont pour beaucoup dans les causes de ces maladies.

Pendant quatre ou cinq jours, les traitements que nous venons d'indiquer devront être suivis. Au bout de ce temps, on pourra alors panser les plaies avec un petit linge enduit de cérat ou d'onguent de la mère, ou avec le diachylon.

Pour les piqûres ou petites coupures, après quatre jours elles ont cessé d'être douloureuses, on peut tout supprimer.

Les contusions, même assez fortes, devront être traitées par les cataplasmes appliqués avec sévérité. Si la douleur ne cesse pas dans les vingt-quatre heures, il ne faut jamais manquer de voir un homme de l'art.

SOINS POUR LES GRANDS BLESSÉS

Dans les entorses simples, les rebouteurs, en pressant sur les articulations, en frottant avec leurs doigts sur les parties douloureuses, préalablement graissées, rendent des services. Dans une communication à l'académie, un médecin, M. Girard a expliqué le mécanisme du reboutage et a réglé son application.

Le seul reproche que l'on puisse adresser aux rebouteurs, c'est qu'ils méconnaissent (et ils sont excusables, puisque, pour la plupart, ils n'ont fait aucune étude) des fractures et des luxations et qu'ils massent souvent ces fractures. Rien, en effet, n'est plus fréquent que les fractures simulant les entorses. D'un autre côté, beaucoup de gens prennent des tumeurs blanches au début pour des entorses, et les rebouteurs consultés font exécuter des mouvements à des articulations souffrantes, qui ne demandent que le repos, comme les fractures, auxquelles les massages sont ce qu'il y a de plus contraire.

Pour les individus auxquels un accident est arrivé, et qui portent une fracture, c'est avec les plus grands soins qu'il faut les relever, les placer sur un brancard ou dans une voiture.

Une personne doit prendre le membre blessé, et tirer à la fois au-dessous et au-dessus de la partie douloureuse, qui correspond toujours à la fracture.

Il ne faut pas chercher à déshabiller le malade ; il vaut mieux couper les vêtements.

Si c'est le bras qui est cassé, il est bon d'appliquer une écharpe formée avec une serviette, pliée en pointe

On évite ainsi des complications graves des fractures, telles que la perforation de la peau.

S'il y a une plaie en même temps qu'une fracture, un mouchoir très-serré autour de la plaie empêche momentanément la plaie de fournir une hémorrhagie.

RÈGLES HYGIÉNIQUES CONTRE L'EMBONPOINT

Beaucoup de femmes acquièrent quelquefois un embonpoint excessif. Certaines jeunes femmes en éprouvent un tel chagrin qu'elles usent, pour se faire maigrir, des moyens les plus pernicieux pour leur santé.

Il appartient donc à un livre écrit dans le but d'être utile de donner des règles inoffensives et faciles à suivre pour éviter l'excès de l'embonpoint, qui, sans être une maladie, est une incommodité. Voici ce qu'il faut faire :

Mener une vie active ; s'occuper sérieusement ; se donner de l'exercice, de la gymnastique, faire de longues courses à pied, mais il ne faut pas les exagérer.

Alimentation peu abondante ; éviter les aliments féculents et surtout la bière ;

Combattre la constipation par des purgatifs légers, comme la rhubarbe ;

Prendre peu de sommeil, se lever de bonne heure.

PREMIERS SOINS

A PRENDRE EN CAS D'EMPOISONNEMENT

Dans tous les empoisonnements, il n'est pas aisé de savoir si les individus ont pris des substances vénéneuses. Il est difficile aussi de reconnaître quelle est la substance qui a été prise. Il faut donc toujours avoir recours au médecin.

Pour les enfants, on arrive quelquefois à tout savoir ; ils avouent qu'ils ont mangé telle ou telle herbe ; quelquefois on leur trouve encore entre les mains un objet de cuivre ou un morceau de bois peint en vert ; on se souvient de leur avoir donné des bonbons coloriés ; ou bien on trouve des morceaux de verre ou de porcelaine émaillée et des allumettes chimiques au milieu des jouets dont les enfants s'amusent ; ou bien enfin ils ont bu des acides qui ont brûlé leurs lèvres.

Voici ce qu'il convient de faire immédiatement en attendant l'arrivée du médecin.

Si des acides ont été pris, il faut donner aux individus de l'eau saturée de magnésie, ou, à défaut de ce sel, de l'eau fortement savonneuse.

Si les enfants ont avalé du verre, de l'émail, il est opportun de leur donner une bonne quantité de pommes de terre cuites à l'eau, de mie de pain fraîche, puis après on

fera vomir les enfants en leur introduisant les barbes d'une plume dans le gosier. Le médecin fera ensuite ce qui convient.

Si c'est une plante vénéneuse qui détermine ces accidents, il faut faire vomir les enfants par le procédé indiqué ci-dessus.

Dans le cas où les enfants ayant pris des plantes du genre de la morelle, de la jusquiame, de la belladone, il y a une tendance invincible au sommeil, il faut que les personnes qui entourent le malade fassent tout pour le tenir éveillé; le bruit, les mouvements y suffiront d'abord.

Dans les empoisonnements par le vert-de-gris, les couleurs vertes, le cuivre, il faut faire vomir ou faciliter les vomissements; donner ensuite de l'eau avec des blancs d'œuf (eau albumineuse).

Eau froide. . . . . 1000 grammes.
Blancs d'œufs jusqu'à saturation.

Dans les empoisonnements qui sont dus au phosphore, il faut faire vomir de suite et donner après de la magnésie dans de l'eau contenant des blancs d'œuf.

Il arrive souvent aussi que les enfants s'empoisonnent avec de l'eau de javelle; il faut leur donner de suite de l'eau vinaigrée : 100 gr. de vinaigre dans 900 gr. d'eau.

Les empoisonnements par l'arsenic et les préparations arsenicales doivent être ainsi traités dans les premiers moments : faire vomir immédiatement les malades, puis donner, à défaut d'hydrate de peroxyde de fer, de la magnésie délayée dans une grande quantité d'eau tiède.

L'ergot de seigle est un poison; il peut être mélangé à

des grains de seigle. Si par hasard il était pris quelques ergots, il y aurait des accidents. Dans les empoisonnements de ce genre, la première chose à faire serait de provoquer le vomissement.

Lorsque l'on a mangé des substances altérées, et que l'on se sent malade, il faut de suite se faire vomir.

Si l'on a été piqué par un serpent venimeux, la vipère par exemple, il faut lier le membre au-dessus de la morsure; si l'on peut se procurer de l'ammoniaque, il faut en arroser la plaie en attendant le secours du médecin.

Si l'on a été piqué par une guêpe, il faut enlever l'aiguillon, resté presque toujours dans la piqûre. Puis on fera des lotions sur la partie gonflée avec de l'eau ammoniacale.

L'ivresse est un empoisonnement incomplet, dû à l'absorption rapide, à jeun surtout, d'une quantité variable d'eau-de-vie ou de vin qui produit des effets différents, suivant les individus, suivant leur habitude plus ou moins grande des boissons alcooliques.

Un verre d'eau-de-vie contenant 60 grammes détermine un empoisonnement complet chez les enfants. Chez les adultes, il ne produit que des éblouissements, de l'hébétude, des maux de tête, des vomissements. Quant au délire qui accompagne l'ivresse, il se revêt presque toujours des formes du caractère.

Contre l'ivresse, deux médicaments sont employés : le vomitif et l'ammoniaque. Le premier médicament a pour but d'expulser l'alcool contenu encore dans l'estomac; l'ammoniaque (10 gouttes dans un verre d'eau) détermine souvent le vomissement. Lorsque l'on veut détruire l'effet

de l'alcool sur le système nerveux, on administre une potion ainsi constituée :

Acétate d'ammoniaque.	10	grammes.
Eau distillée.	100	—

DES CHAMPIGNONS ET DE LEUR ACTION SUR L'ÉCONOMIE

Les champignons, d'un usage très-répandu, sont, quelques-uns inoffensifs; les autres, en plus grand nombre, pernicieux.

Jusqu'à ce jour, on peut le dire, il n'y a pas de démarcation tranchée entre les espèces de champignons au point de vue de leur action sur l'homme, et il faut admettre des champignons :

1° Bons;

2° Suspects;

3° Vénéneux.

Ceux de la première classe indisposent seulement lorsqu'ils sont pris en grande abondance. Ceux de la seconde espèce ont donné lieu à des accidents, comme de la stupeur et un délire passager, et quelquefois à un véritable empoisonnement, quoique dans beaucoup de cas ils aient pu être mangés impunément.

Les champignons vénéneux, avalés même à petite dose, irritent l'estomac et les intestins, dont la muqueuse peut se gangrener sous l'influence d'un principe caustique renfermé dans le champignon. Les accidents se déclarent de sept à vingt-quatre heures après le repas.

Les malades éprouvent des envies de vomir, des défaillances, de l'oppression, une soif ardente avec chaleur et douleur au creux de l'estomac.

Puis viennent des vomissements, des selles abondantes, noirâtres, avec coliques vives.

Dans certains cas il n'y a pas de dévoiement, le ventre est rétracté, il y a du délire et des crampes.

L'assoupissement survient alors, puis une tendance au refroidissement. Les forces s'éteignent et le corps quelquefois devient bleu. La mort arrive au plus tard le troisième jour.

Dès que les malades éprouvent ces symptômes, dès qu'ils se souviennent d'avoir pris à leur repas des champignons vénéneux et que toutes les personnes qui en ont mangé sont incommodées, il n'y a pas de temps à perdre.

Il faut se faire vomir, soit en introduisant les doigts dans la bouche, soit en prenant deux grains d'émétique. Le médecin qui aura été appelé prescrira un vomitif-purgatif, et donnera ensuite de l'infusion de café noir et une potion gommeuse avec 30 ou 40 gouttes d'éther. Les frictions aromatiques sur les membres sont très-bonnes.

Le champignon véritablement comestible, le seul dont on puisse faire usage sans danger, est l'*agaric campestris*, le champignon commun, champignon de couche.

C'est un champignon blanc, brunâtre; il se compose d'un *pédicule* long de un à deux pouces et pourvu d'un collier.

Son *chapeau* est lisse, recouvert d'une pellicule qu'il est facile d'enlever, et garni à sa face inférieure de feuillets rosés.

Le champignon que l'on confond avec celui-ci est l'oronge-ciguë ; mais ce champignon, en poussant, est d'abord enveloppé complétement par ce que l'on appelle un voile ; les lames du chapeau sont blanches ; il présente des taches blanches sur le chapeau.

Il y a d'autres espèces comestibles ; ce sont : le *mousseron*, le *faux mousseron*, l'*agaric du houx*, l'*oronge vraie*, la *morille*, la *chanterelle* et quelques *bolets*. Mais ces champignons peuvent être quelquefois vénéneux, et si on s'en sert, il faut toujours les faire bouillir avant de les employer, ou les laisser longtemps dans l'eau vinaigrée.

Tous les autres champignons sont très-vénéneux, ou au moins suspects ; en général, les champignons qui poussent dans les bois, sur les feuilles mortes, sont pernicieux. Certaines personnes dans les campagnes ont une grande habitude, qui vaut quelquefois celle des experts placés sur les marchés des villes. Mais, si grande que soit leur habitude, elles ne sont pas infaillibles. M. Moquin-Tandon, professeur à la Faculté de médecine, dans son *Traité de Botanique médicale*, parle d'un homme qui fut empoisonné par des champignons après avoir joui pendant vingt-cinq ans de la confiance du public, auquel il débitait les champignons choisis habilement parmi les meilleurs.

C'est qu'il n'est pas de signes certains pour reconnaître les champignons bons ou mauvais. Cependant, on peut le dire, il faut rejeter tous les champignons qui ont une odeur fétide, une saveur acre, dont la chair molle et aqueuse change de couleur quand on la casse, ceux qui naissent dans les lieux humides, sur des substances végétales en putréfaction.

Pour les personnes versées dans la botanique, nous dirons que les champignons très-vénéneux qui poussent en France appartiennent à 3 genres :

AGARIC
- Annulaire.
- Amer.
- Brûlant.
- Meurtrier.
- Caustique.
- L'Agaric de l'olivier.
- Le Styptique.

AMANITE
- Amanite bulbeuse.
- Fausse oronge.

BOLET
- Pernicieux.
- Cuivré.
- Indigotier.
- Chicotin.

Et nous résumerons cet article en disant qu'il vaut mieux, en général, s'abstenir de champignons; ou que l'on devrait se borner à employer le champignon de couche, qui se cultive avec facilité et sans dépense excessive.

ÉCONOMIE RURALE — ART VÉTÉRINAIRE

MALADIES CONTAGIEUSES DES BESTIAUX

Les maladies contagieuses que l'homme peut contracter en séjournant avec les animaux sont :

La morve et le farcin;

La rage;

Les eaux aux jambes;

La pustule maligne;

Le cowpox;

Le charbon.

Les maladies que les animaux se transmettent entre eux sont :

La rage;

La clavelée;

La maladie aphtheuse des vaches;

Puis toutes les maladies transmissibles à l'homme.

La rage n'existe que chez le chien, le chat, le loup et le renard.

Elle semble, jusqu'à présent, être liée au défaut d'accouplement. Et il paraît que la morsure d'un animal enragé est le seul moyen de transmission de la rage à l'homme.

1° Il faut tuer les animaux enragés.

2° Sur les morsures de ces animaux il convient d'ap-

pliquer un fer rouge, et cette année on a proposé la cautérisation avec un liquide particulier, le perchlorure de fer.

La morve et le farcin se reconnaissent chez les chevaux au jetage par les naseaux, aux ulcérations dans les narines et à des engorgements des ganglions situés sous la mâchoire.

Certaines gourmes ressemblent à la morve, il faut donc toujours consulter un vétérinaire dans tous les cas. Il y va de la santé des hommes et des autres chevaux.

Il faut assainir les écuries pour prévenir la morve. Quant au travail et à la nourriture, il résulte de la dernière discussion de l'académie que le surmenage des chevaux, une nourriture malsaine, sont souvent la cause de la morve, ou au moins une cause prédisposante. Il faudra donc éviter de placer les chevaux dans de pareilles conditions, et appliquer aussi aux écuries un système de ventilation et de nettoyage suffisant.

Toutes les fois qu'un cheval jettera, il faut le mettre dans une écurie à part et faire un lavage à la chaux dans la stalle qu'il occupait.

Les individus qui soignent les chevaux morveux doivent avoir les plus grandes précautions, se laver souvent les mains et le visage, et ne point toucher les chevaux suspects avec des écorchures aux mains.

Examiner toujours le nez des chevaux, lorsqu'ils témoignent par leur attitude un malaise, une maladie même légère. Les chevaux qui boitent sans raison apparente, et qui ont les testicules douloureux, devront être surveillés avec attention.

Les eaux aux jambes (maladie du cheval) sont une affec-

tion qui débute par le hérissement du poil et un engorgement rougeâtre aux pieds de derrière, qui siége d'abord aux paturons, puis aux canons. Elle passe à l'état chronique, donne lieu à un suintement séreux limpide, puis âcre, fétide et verdâtre. Plus tard il se forme des fics, des poireaux, puis le pied se désorganise.

Les émollients au début, puis les lotions avec le vin, puis enfin la poudre de tannin, guérissent quelquefois les animaux.

Le plus souvent les eaux aux jambes sont le résultat de l'humidité et de la malpropreté des écuries. On peut guérir les animaux dans ce cas. D'autres fois la maladie est constitutionnelle, il ne faut l'attaquer qu'avec prudence.

Les eaux aux jambes donnent à l'homme la variole, aux vaches le cowpox.

La pustule maligne, qui se développe chez les bœufs et les moutons, provient de deux sources :

1° D'un anthrax malin né sur un animal;

2° Du charbon.

Elle se transmet à l'homme par simple contact sur la peau et les muqueuses.

Les bouchers, les tanneurs, les cardeurs de laine, les ermiers sont le plus souvent atteints de cette maladie. Et même on a vu des exemples de pustules malignes produites par des mouches qui avaient été se nourrir d'animaux morts du charbon.

Pour éviter la contagion, il faut donc abattre tous les animaux suspectés de charbon ou de pustule maligne, et les enterrer de suite après. Il ne faut pas que la cupidité entraîne le propriétaire à faire du gain avec des animaux

morts de cette façon; il peut en coûter la vie à trop d'individus.

Pour ce qui est du charbon, il a les plus grandes analogies avec la pustule maligne. Toute la différence est dans ce fait que les accidents généraux dans le charbon existent avant les accidents externes; le contraire a lieu dans la pustule maligne.

Une grave erreur serait celle qui ferait confondre le charbon avec le sang de rate chez le mouton. Cette dernière maladie n'est point contagieuse; les animaux morts peuvent être dépecés et donnés pour d'autres animaux et leur peau peut servir. Il faut donc bien savoir reconnaître le sang de rate; c'est ce que l'on trouvera à l'article : *Maladies épidémiques des bestiaux.* Du reste, les vétérinaires donneront à ce sujet les avis les plus raisonnables.

Le cowpox est un gros bouton qui naît sur les trayons des vaches. C'est le bouton qui a servi à Jenner pour l'inoculation de la vaccine; il ne rend pas les animaux malades.

Les vachères gagnent quelquefois ce mal; il leur pousse sur les mains, et quelquefois sur tout le corps, des boutons en tout semblables à ceux de la petite vérole. Les femmes qui ont subi cette maladie sont préservées à jamais de la petite vérole.

MALADIES ÉPIDÉMIQUES DES BESTIAUX

La clavelée, appelée aussi *picote*, *gravelade*, *rougeole*, est une maladie éruptive propre aux bêtes à laine; elle est

caractérisée par des boutons qui se montrent aux ars antérieurs et postérieurs, à la surface interne des cuisses, autour de la bouche et des yeux; la marche de la maladie est semblable à celle de la petite vérole chez l'homme.

L'inoculation de la clavelée a été tentée; elle a plusieurs fois réussi, au point qu'on a pensé pouvoir lui faire jouer un rôle analogue à la vaccine.

Comme la clavelée est contagieuse, il faut isoler les animaux malades, et surtout faire beaucoup sortir les animaux dans les prairies.

Le sang de rate.

Le sang de rate est une maladie propre aux moutons e aux bœufs et vaches, mais surtout aux premiers; elle règne surtout en été; elle est due à l'excès des aliments, à l'exposition à un soleil brûlant, à l'insuffisance des boissons.

Les moutons sont d'abord très-excités, ils sont essoufflés, bientôt ils cessent de manger; puis la vue du mouton s'égare, il fait quelques pas en trébuchant, s'ébroue, rejette du sang écumeux par les narines, tombe à la renverse, expulse une petite quantité d'urine sanguinolente, puis il expire.

En ouvrant les moutons, on leur trouve la rate gorgée de sang.

Jusqu'à présent cette maladie est incurable.

Pour prévenir ces accidents congestifs il faut :

1° Visiter très-souvent les moutons, les saigner lorsqu'ils ont trop de sang;

2° Leur donner une nourriture régulière, mais moins abondante.

La maladie aphtheuse des bœufs et vaches est une maadie épidémique contagieuse, caractérisée par le développement d'aphthes sur la muqueuse de la bouche et l'origine des onglons.

Les porcs sont aussi attaqués par ces maladies.

Dès le début, des applications d'alun en poudre ou de vinaigre sur les parties malades sont d'excellents moyens pour détruire le mal à son origine. Il faut aussi disperser les animaux.

Les hommes ne semblent pas avoir jamais gagné cette maladie.

DU SEL DANS L'ALIMENTATION DES BESTIAUX

En Angleterre, on donne chaque jour 80 grammes de sel par tête au gros bétail. Aux veaux, on en donne 28 grammes. M. Boussingault admet la ration de sel suivante : 50 grammes pour des vaches de 6 à 700 kilogrammes. Il été constaté aussi que les vaches nourries exclusivement avec des aliments amylacés, comme les pommes de terre, doivent consommer 70 grammes de sel marin. Dans le Wurtemberg, les bêtes ont 15 grammes de sel par tête.

Il est de notoriété publique que les bestiaux nourris sur es bords de la mer, dans les prés salés, sansêtre beaucoup plus gros que les autres, donnent une chair beaucoup meilleure.

Voici comment le sel agit sur les bestiaux :

La ration de sel donnée aux bestiaux augmente leur appétit ; ils consomment plus de fourrage.

Pour M. Boussingault, la croissance du bétail n'est pas augmentée par la consommation du sel, mais les bêtes ont un plus bel aspect, leur poil est luisant, ils sont vifs, leur santé est excellente ; les taureaux sont bons reproducteurs, et les vaches donnent un lait meilleur et plus abondant.

Ajoutons que les animaux sont loin d'avoir de la répugnance pour le sel, et lorsque les vaches lèchent les murs de leurs écuries, c'est qu'elles trouvent au salpêtre des murailles un goût voisin de celui du sel marin.

Le sel que les animaux consomment peut être le sel le plus commun.

VARIÉTÉS

DES HOPITAUX A PARIS

Les hôpitaux de Paris sont de deux espèces : des hôpitaux qui reçoivent des malades atteints d'affections aiguës ; des hospices destinés aux vieillards, aux infirmes et aux aliénés.

Les hôpitaux sont ainsi distribués, trois au centre : l'hôpital de la Charité, où les consultations chirurgicales de M. le professeur Velpeau sont recherchées entre toutes ; l'hôpital des Cliniques, où le professeur, M. Nélaton, fait un service chirurgical des plus suivis et des plus renommés ; l'Hôtel-Dieu, où M. le professeur Trousseau attire un nombreux public à ses cours de clinique médicale. Des malades des deux sexes sont admis dans ces hôpitaux.

Dans les quartiers éloignés se trouvent les autres hôpitaux, confiés comme les premiers à des médecins et chirurgiens nommés par concours, c'est-à-dire après des épreuves qui ont montré qu'ils étaient propres à remplir dignement la part qui leur écheoit dans l'assistance publique.

Les hôpitaux excentriques sont : l'hôpital de la Pitié, l'hôpital Lariboisière, l'hôpital Beaujon, l'hôpital Necker, l'hôpital Saint-Antoine, qui sont destinés aux maladies chirurgicales et médicales des deux sexes.

Les hôpitaux spéciaux sont : l'hôpital Saint-Louis, où

MM. Bazin et Hardy ont fait des études sérieuses et approfondies sur les maladies de la peau. Cet hôpital reçoit aussi des ouvriers blessés dans les quartiers laborieux du Temple. Deux services de chirurgie sont disposés à cet effet. Viennent ensuite :

L'hôpital du Midi et celui de Lourcine, qui sont affectés aux maladies contagieuses; la Maternité est destinée aux femmes enceintes; les enfants malades sont reçus à l'hôpital des Enfants-Malades, rue de Sèvres, et à l'hôpital Sainte-Eugénie, dans le faubourg Saint-Antoine.

Il y a une maison de nourrices dépendant de l'administration des hôpitaux, et une maison pour les enfants assistés.

Le plus grand de tous les hospices est celui de la Salpêtrière, qui ne contient pas moins de 5,000 lits. Il renferme des folles, des épileptiques, des vieilles femmes et des infirmes et incurables.

L'hospice de Bicêtre est destiné aux hommes dans les mêmes conditions d'âge et de santé. Ces deux maisons sont des lieux de retraite surtout pour les individus âgés que soutiennent les bureaux de bienfaisance.

Les autres hospices sont des hospices payants, c'est-à-dire que l'on y est admis moyennant une somme donnée de suite ou une rente. Ce sont les maisons de Saint-Périne, des Ménages, des Incurables, hommes, des Incurables, femmes, l'hospice La Rochefoucauld et Devillas. On peut les considérer comme de véritables maisons de retraite.

Enfin la maison municipale de santé est encore une dépendance de l'administration des hôpitaux de Paris; toutes les maladies sans distinction y sont reçues; il y a deux médecins et un chirurgien attachés au service médical de cette maison.

Sauf la maison de santé, où les malades ne sont admis qu'en payant, les hôpitaux sont destinés aux pauvres de Paris et du département de la Seine, aux ouvriers en garni ou aux ouvriers journaliers, en un mot à tous ceux qui vivent au jour le jour. Ce n'est pas à dire pour cela que les malades de province ne puissent y être admis. Un accident arrivé sur la voie publique fait souvent introduire dans les salles de chirurgie des malades que le règlement n'accepterait pas si les patients étaient dans d'autres conditions. Les règlements cèdent devant une urgence; la question d'humanité passe avant tout.

Lorsque les malades viennent directement de la province pour se faire traiter à Paris, et qu'ils se présentent dans les hôpitaux sans qu'il y ait urgence, un règlement administratif les oblige à payer des frais de séjour qui se montent à 1 fr. 50 cent. par jour.

Les ouvriers et les petits commerçants aisés de Paris ou du département de la Seine, ce qui est tout un au point de vue des règlements, sont assujettis également à payer des frais de séjour. Des mesures sagement prises permettent d'exercer un contrôle suffisant à cet égard. Quelques personnes pensent que ce prix des soins réclamé ainsi à ceux qui viennent dans les hôpitaux, met à leur aise une grande quantité de gens qui veulent faire des économies sur le chapitre des médecins. On dit aussi que des gens qui auraient pu se soigner chez eux viennent prendre le bien du pauvre. Ces deux opinions sont exagérées, et il faut bien que l'on sache que si l'on ne faisait point payer les malades un peu fortunés, ils ne viendraient pas moins à l'hôpital. Du reste, l'administration et les médecins ne font aucune différence entre ceux qui payent et ceux qui ne payent

pas. Les règlements et les soins sont les mêmes pour tous les malades.

DES MAISONS DE CONVALESCENCES

Une des meilleures applications des préceptes de l'hygiène est sans contredit l'établissement des maisons de convalescence, que le ministère de l'intérieur vient de créer dans ces dernières années : l'asile de Vincennes, pour les hommes, la maison du Vézinet, pour les femmes, sont des bienfaits pour les malades. Autrefois, les malades séjournaient à l'hôpital pendant leur convalescence, et en vertu d'une prédisposition particulière propre à la convalescence même, il arrivait souvent que des individus guéris contractaient une autre maladie, ou bien ils sortaient trop tôt, se remettaient à l'ouvrage, et leur convalescence se prolongeait à l'infini.

Les maisons de convalescence ont obvié à cet inconvénient fâcheux ; pendant quinze à vingt jours elles offrent aux malades les avantages d'une habitation à la campagne, aérée, dans le voisinage des bois. Une bonne hygiène est observée en tous points, et les malades, outre le bien qu'ils en retirent pour leur santé, y goûtent souvent un plaisir marqué ; il en est même qui se croient dans un palais, et c'est à peine une illusion. Les maisons sont construites dans le goût moderne, en brique et en pierre, les charpentes sont en fonte, et les grandes salles, comme celles où les individus mangent, comme le préau, ont un très-bel aspect.

Une bibliothèque de bons ouvrages est mise à la disposition des convalescents, et dans le jardin des jeux de boules, de quilles, fournissent aux individus l'occasion de prendre un excellent exercice, où ils trouvent l'utile réuni à l'agréable.

DES CRÈCHES

Il y a environ douze ans, les crèches commencèrent à s'établir chez nous. C'est une œuvre de la charité privée, due à des femmes de cœur.

Les crèches sont destinées à recevoir :

« Les enfants au-dessous de deux ans dont les mères sont pauvres, se conduisent bien et travaillent hors de leur domicile. La mère porte son enfant emmaillotté, vient l'allaiter, et le reprendre chaque soir. Elle donne pour un enfant 20 centimes, pour deux 30 centimes. » (Extrait du règlement des crèches.)

Les crèches en général sont sous la dépendance d'une femme, qui est la première berceuse; elle est logée dans la maison où est établie la crèche, qui se compose presque partout d'une chambre où se trouvent les berceaux, un vestiaire et une cuisine. Il y a en outre un petit jardin où peuvent jouer les petits enfants sevrés et qui commencent à marcher.

Il y a dans l'administration des crèches :

1° Un conseil d'administration;

2° Un comité de dames nommant et surveillant les berceuses;

3° Un médecin qui doit visiter au moins une fois par jour la crèche.

Cette institution est sans doute admirable dans son but; il serait à désirer qu'elle rentrât dans le domaine de l'assistance publique, mais elle aurait besoin d'être perfectionnée. En effet, il n'y a guère qu'une berceuse pour six enfants, c'est là une mauvaise condition, car un enfant souvent n'a pas de trop même de sa mère. D'un autre côté l'encombrement existe dans ces maisons, dont le nombre n'est pas assez grand, et l'allaitement artificiel est quelquefois nécessité dans les crèches. Un des perfectionnements qui pourrait être apporté à l'institution dont nous parlons, serait assurément d'avoir une nourrice dans chaque crèche pour alimenter ceux des enfants dont les mères, travaillant au loin, ne peuvent revenir aux heures des repas leur donner le sein.

ANECDOTES MÉDICALES

Lieutaud, premier médecin de Louis XVI, étant atteint d'une pneumonie gangréneuse, qui l'emporta en cinq jours, maladie dont il reconnut immédiatement tout le danger, refusa tous les remèdes qui lui furent présentés.

« Laissez-moi, disait-il à tous ceux qui l'entouraient et qui le pressaient d'en faire usage, je mourrai bien sans tout cela. » Lorsque la médecine cesse d'être utile à un malade, elle doit en effet cesser de lui être importune. On respecta les derniers moments de Lieutaud, qui furent consacrés à la distribution de ses bienfaits, et sa mort fut aussi paisible que sa vie avait été honnête.

Lorsque Louis XIV tomba dangereusement malade à Calais, on fit venir d'Abbeville un bon médecin picard, qui, sans se gêner, s'assit sur le lit du roi et lui dit, en le caressant de la main :

« Nous guérirons ce gros garçon-là, mais je lui ordonne de se taire. »

Propos d'une grossière familiarité, dont la cour s'indigna, et dont le jeune monarque se souvint toute sa vie, au point que, l'ayant répété un jour devant la Faculté, il affecta de dire que lui seul avait le droit d'ordonner, et

que le mot ordonnance lui déplaisait souverainement de la part des médecins, à quoi l'un d'eux, le vieux Delorme, répondit qu'il avait fait des ordonnances à Henri IV et à Louis XIII, ses prédécesseurs, et qu'au reste un roi qui avait besoin de son art n'était pour lui qu'un malade.

Les médecins toutefois continuèrent d'ordonner, même à la cour, et Fagon ne voulut pas en démordre, malgré les satires et les menaces du duc de Gramont; il fit même si bien que, le roi étant atteint de la fistule à l'anus, on ne manqua jamais de publier dans le bulletin de sa santé qu'il avait été purgé ou saigné par ordonnance de M. le premier médecin, ce dont Louis XIV ne se formalisait plus, se sentant sous la dépendance de cet archiâtre.

Mareschal, premier chirurgien du roi, fit en 1726, avec le plus heureux succès, en présence de Morand, qui était jeune alors, et de plusieurs consultants, l'ouverture d'un abcès au foie à M. Leblanc, ministre de la guerre.

Dans l'instant où Mareschal portait le bistouri sur la tumeur pour en faire l'ouverture, Morand y posa le doigt; Mareschal lui fit signe de l'ôter; Morand le réappliqua en regardant fixement Mareschal, et lui indiquant des yeux que c'était là qu'il fallait ouvrir.

Mareschal fit l'incision au lieu marqué et pénétra dans le foyer de l'abcès.

Le ministre, parfaitement rétabli, donna un grand repas à sa famille et y invita Mareschal et Morand.

Dans ce cercle, où la joie était peinte sur les visages, le ministre prit Mareschal par la main et dit à ses convives :

« Voilà celui à qui je dois la vie !

— Vous vous trompez, monseigneur, répondit Mareschal, et en montrant Morand : c'est à ce jeune homme que vous la devez, car sans lui je vous tuais. »

Ce grand homme, plein de justice et de vérité, ne rougit point, dans une circonstance glorieuse, où le ministre lui témoignait sa vive reconnaissance, de lui faire le détail de son opération, et de lui apprendre que, sans Morand, il aurait fait en l'opérant une faute grave.

En 1808, le maréchal Suchet, qui commandait en Espagne, étant atteint d'une fistule à l'anus, Napoléon fit appeler Boyer, qui reçut l'ordre d'aller lui donner ses soins.

« Mais, dit Boyer, qui me défendra contre les guérillas ?

— Ne craignez rien, répondit l'Empereur, un régiment de cuirassiers vous servira d'escorte jusqu'à Madrid.

Barthez, dans un de ses voyages, rencontra à Bordeaux un médecin ambulant accablé de clientèle, dans lequel il reconnut un de ses anciens valets de chambre appelé Laurent; celui-ci lui expliqua qu'ayant profité de son séjour près d'un aussi illustre maître, il s'était bourré d'une science qu'il avait composée de quelques bonnes formules qu'il lui avait dérobées, et comme Barthez s'étonnait de son succès, il lui fit comprendre que comme le nombre des gens de talent est peu nombreux dans toutes les populations, ils restaient son apanage, mais que quant à lui, sa clientèle était recrutée dans tous ceux que trompent de semblables annonces :

Consultations gratuites, on ne paye que les médicaments.

Ceci rappelle une cure faite par un Laurent anglais. Cet homme, doué d'une grande réputation, avait toujours sa poche pleine de formules, qu'il distribuait au hasard à ses nombreux clients.

Une dame du monde l'ayant consulté pour un mal de gorge, reçut de lui l'ordonnance d'un clystère. Cette bizarre prescription lui causa un tel accès de rire, que son abcès de la gorge creva et qu'elle fut guérie.

Écoutez un charlatan, il est le premier médecin du monde et le patriote le plus zélé de la nation.

Addisson rapporte avoir vu à Mamsmersmith, un de ces patriotes, qui disait un jour à son auditoire : « Je dois ma naissance et mon éducation à cet endroit, je l'aime tendrement, et en reconnaissance des bienfaits que j'y ai reçus, je fais présent d'un écu à tous ceux qui voudront l'accepter. »

Chaque auditeur, la bouche béante et les bras immobiles, s'attendait à recevoir la pièce de cinq shillings. M. le docteur met la main dans un long sac, en tire une poignée de petits paquets et dit à l'assemblée :

« Messieurs, je les vends d'ordinaire cinq shillings et six sols, mais, en faveur de cet endroit, pour lequel j'ai une tendresse filiale, j'en rabattrai cinq shillings. »

Chacun s'empresse de profiter de son œuvre généreuse; les petits paquets sont enlevés, les assistants ayant répondu

les uns pour les autres qu'il n'y avait point d'étranger parmi eux, et qu'ils étaient tous ou natifs ou du moins habitants de *Mamsmersmith*.

Pendant le séjour de l'Empereur près de Vienne, en 1809, il lui survint une petite éruption à la partie postérieure du cou ; c'était peu de chose, mais sa suite s'en inquiéta et le pressa d'appeler un médecin dont on disait merveilles. Napoléon y consentit. Frank fut appelé, et trouva un vice dartreux, une maladie grave, et il y avait nécessité de traitements préparatoires, de médicaments, de drogues; c'était à n'y pas tenir. On manda Corvisart; il n'en fallut pas davantage pour alarmer tout le monde; chacun faisait son plan, sa version, tout s'agitait déjà.

Le premier médecin, dont ce mouvement redoublait les inquiétudes, accourut d'autant plus vite et n'arrêta qu'il ne fût à Schœnbrün.

Corvisart croyait trouver à la mort l'Empereur, qui, en ce moment, passait une revue ; sa surprise fut extrême.

Napoléon se mit à rire de l'étonnement qu'il avait montré : « Eh bien ! Corvisart, quelles nouvelles, que dit-on à Paris ? Savez-vous que l'on me soutient ici que je suis gravement malade ; j'ai une petite éruption, une légère douleur à la tête ; le docteur Frank prétend que je suis attaqué d'un vice dartreux qui exige un traitement long, sévère. Qu'en pensez-vous ? »

L'Empereur avait défait sa cravate; il examina.

« Ah ! sire, comment m'a-t-on fait venir si vite et de si loin pour un vésicatoire que le dernier médecin eût appliqué aussi bien que moi. Frank extravague ; vous allez à mer-

veille. Ce petit accident tient à une vieille éruption, mal soignée, et ne résistera pas à quatre jours de vésicatoire. »

Il ne résista pas en effet et ne se reproduisit plus.

« Vous le voyez, dit-il en levant le dernier appareil, voilà à quoi se réduisent les terribles maladies dont cet Allemand vous avait gratifié. »

Corvisart alla rendre visite à Frank, le remercia d'une manière peu gracieuse du rapide voyage qu'il lui avait fait faire, et repartit pour Paris.

Louis XIV, le Grand, eut recours à la chirurgie ; il portait une fistule à l'anus, dont il fut opéré par Fagon, au moyen d'un bistouri spécial inventé pour le royal malade, bistouri qui devait couper extrêmement rapidement. Cet instrument est aujourd'hui tombé dans l'oubli, le chloroforme permettant d'opérer avec une grande sécurité, sans que les malades souffrent.

Jules César, Mahomet, Pétrarque, eurent dans leur jeunesse des attaques d'épilepsie. Quelques historiens disent des convulsions.

Les hommes célèbres dans l'histoire qui eurent un tempérament nerveux sont, entre beaucoup :

Tibère, Louis XI, Pascal, J. J. Rousseau, Zimmermann, Robespierre.

Les hommes célèbres qui eurent un tempérament bilieux sont :

Alexandre le Grand, Jules César, Mahomet, Sixte-Quint, Comwell, Pierre le Grand, Napoléon Ier.

Le cardinal de Richelieu, se voyant sur le point de mourir, pressa ses médecins de lui dire sincèrement ce qu'ils pensaient de son état, et combien de temps ils croyaient qu'il avait encore à vivre. Tous lui répondirent qu'une vie si précieuse au monde intéressait le ciel, et que Dieu ferait un miracle pour guérir un si grand homme. Peu content de ces propos de courtisans, Richelieu fait appeler Chicot, médecin du roi, et le conjure de lui dire s'il doit espérer vivre ou s'il doit se préparer à la mort. « Dans vingt-quatre heures, répondit le médecin en homme d'esprit, vous serez mort ou guéri. » Le cardinal parut très-satisfait de cette sincérité, il remercia Chicot et lui dit qu'il entendait ce que cela voulait dire.

Richelieu ne guérit pas dans les vingt-quatre heures.

TABLE


WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

Nous n'avons donné cette année que des aperçus généraux d'hygiène. Certains grands principes seront plus complétement étudiés dans les almanachs des prochaines années.

Nous espérons pouvoir traiter, entre autres choses, dans l'almanach de 1863, la partie d'hygiène relative aux professions. Les précautions à prendre dans les métiers insalubres, l'hygiène des employés, des hommes de lettres, l'hygiène des ouvrières, etc., seront étudiées complétement.

Nous esquisserons le tableau de la maladie des ivrognes.

Les eaux minérales et leur action dans leurs rapports avec l'hygiène, seront exposées avec détail.

Enfin nous donnerons un résumé des travaux scientifiques sur l'hygiène pendant l'année 1862.

AFFECTIONS

DE POITRINE ET DES BRONCHES

Les journaux de médecine ont signalé plusieurs fois l'efficacité du **Sirop de Digitale de Labélonye**, contre ces affections.

La *France médicale* l'a fait plus récemment dans les termes suivants :

« Vingt années d'expérimentation faites par les médecins de tous les pays prouvent que le SIROP DE LABÉLONYE jouit de toutes les propriétés de la digitale, sans avoir aucun inconvénient des autres préparations de cette plante.

« On sait en effet que la *digitaline*, dont l'action diurétique très-contestée est loin d'être établie, détermine parfois des accidents graves, et que les autres préparations, telles que la poudre et la teinture, fatiguent l'estomac et déterminent des nausées suivies quelquefois de vomissements.

« Le SIROP DE LABÉLONYE est, au contraire, d'une innocuité parfaite sur l'organe de la digestion, ce qui permet de l'administrer sans crainte dans les affections inflammatoires de la poitrine, contre lesquelles son action est si souvent remarquable.

« Il possède au plus haut degré l'action sédative et diurétique de la digitale, et un grand nombre de médecins en ont constaté sur eux-mêmes les heureux effets dans les affections organiques ou non organiques du cœur (*anévrismes actifs et passifs*, *hypertrophies*, *palpitations de toutes espèces*), dans les diverses hydropisies, et surtout dans l'hydrothorax ou hydropisie de poitrine.

« Il est également employé avec le plus grand succès contre l'hémoptysie (crachement de sang), les bronchites nerveuses, les coqueluches, les asthmes et catarrhes, et, en un mot, dans tous les troubles de la circulation. »

DES FERRUGINEUX

La thérapeutique est très-riche en préparations ferrugineuses, et chaque jour on cherche à en préconiser de nouvelles. Mais il n'en est aucune dont l'action ait été étudiée avec plus de soin, au point de vue physiologique et pathologique, que les DRAGÉES DE GÉLIS ET CONTÉ. Après de nombreuses expériences faites dans les hôpitaux et en ville, elles ont été placées au premier rang parmi les plus efficaces dans le rapport fait par M. le professeur Bouillaud à l'Académie impériale de médecine, et que cette savante Compagnie a sanctionné par son vote.

Ce rapport établit leur efficacité constante contre la chlorose (pâles couleurs), l'anémie (faiblesse de tempérament chez les deux sexes), et toutes les fois que le sang appauvri a besoin d'éléments réparateurs.

Leur supériorité sur les autres ferrugineux a été confirmée depuis par vingt années d'expérimentations, les remarquables travaux de MM. les professeurs Cl. Bernard (de l'Institut), Barreswil, L. Lemaire, et un rapport récent fait à la même Académie.

Elles réunissent donc deux qualités essentielles pour un médicament : efficacité incontestable, facilité d'administration. Cela explique la préférence que les médecins lui accordent généralement sur les autres préparations ferrugineuses solubles ou insolubles.

A LA PHARMACIE

Rue Bourbon-Villeneuve, 19, à Paris

Et dans les principales Pharmacies de chaque ville.

PARIS. — TYP. SIMON RAÇON ET COMP., RUE D'ERFURTH, 1.

PARIS. — IMP. SIMON RAÇON ET COMP., RUE D'ERFURTH, 1.